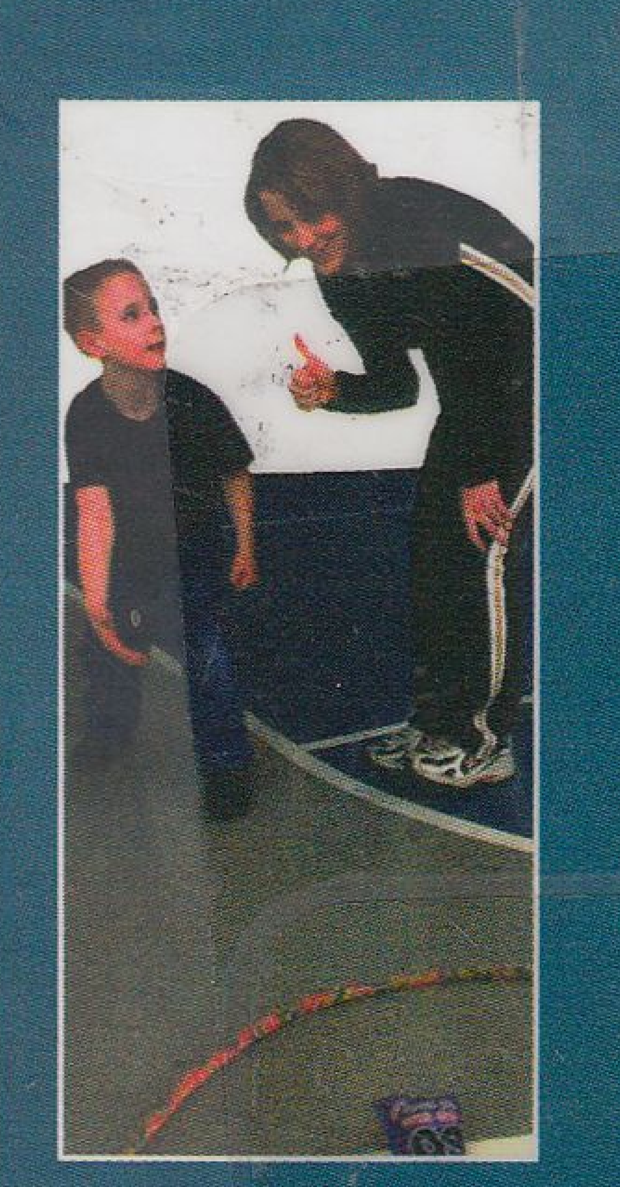
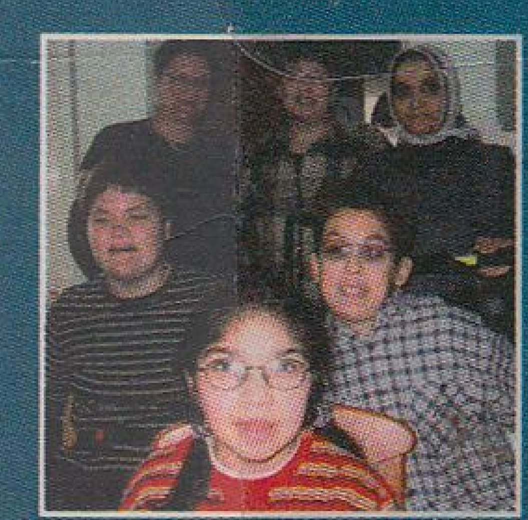


التربية البدنية للمتخلفين عقليا والقابلين للتعلم





الأستاذ الدكتور
عبدالستار جبار الضمد





التربية البدنية

للمتخلفين عقليا والقابلين للتعلم

الاستاذ الدكتور

عبد الستار الضمد

الطبعة الأولى

2012م /1433 هـ



دار البداية ناشرون وموزعون

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2008/12/141)

796.07
الضمد، عبد الستار
التربية البدنية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم/ عبد الستار جبار الضمد
. _ عمان: دار البداية ناشرون وموزعون، 2008.
(   ) ص.
ر.أ: (141 / 12 / 2008)
الواصفات: /التربية البدنية// المعوقون// طرق التعليم/

الطبعة الأولى

2012م / 1433 هـ



دار البداية ناشرون وموزعون
عمان - وسط البلد
هاتف: 4640679 6 962+ تلفاكس: 4640597 6 962+
ص.ب 510336 عمان 11151 الأردن
Info.daralbedayah@yahoo.com
مختصون بإنتاج الكتاب الجامعي
ISBN: 978-9957-452-47-6 (ردمك)

المقدمة :-

تزايد اهتمام المجتمعات الإنسانية بتوفير فرص النمو والتعلم للأطفال ذوى القدرات الذهنية البسيطة، وتطورت وسائل المعرفة التربوية في رعايتهم ويرجع ذلك إلى مسؤولية المجتمع في توفير الخدمات لهم وحرص المؤسسات الخاصة لرعايتهم.

إن هؤلاء الأطفال يعتبرون طاقة بشرية معطلة إن لم يتلقوا العناية والرعاية الكاملة والتأهيل المناسب، فهم يشكلون قطاعا هاما من ثروة البلاد البشرية وهذه الحقيقة دفعت دول العالم المختلفة إلى سن التشريعات والقوانين التي تضمن حقوق هؤلاء الأطفال في الحصول على تربية فعالة ومناسبة.

فالتربية حق من الحقوق الأساسية لجميع أفراد المجتمع سواء أكانوا أسوياء أو ذوي الاحتياجات الخاصة فهم يتعلمون ولديهم القابلية للنضج والنمو وإن كان ذلك يحدث بطرق ومعدلات ومستويات مختلفة.

إن التربية البدنية هي أحد المداخل الهامة والضرورية التي تعمل على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة لاستعادة قوتهم وتوافقهم العضلي والعصبي والنفسي ولم تعد مجرد نشاط بدني يستهدف بناء وتقوية الجسم بل أصبح لها دورٌ هامٌ وقواعد وأصول وأهداف وضعت في ثلاث نقاط هي (الوقاية- العلاج – التكيف)

وإذا كانت التربية البدنية ضرورة للفرد السليم فإنها تصبح أكثر ضرورة لذوي القدرات الذهنية البسيطة وذلك لحاجتهم الملحة للتمرينات والأنشطة البدنية

التي تعمل على تحسين القدرات الحركية للجسم وتحسين التوافق العضلي العصبي والتوازن الحركي والدقة وكذلك الحالة القوامية للجسم من خلال برامج معدلة.

والنمو الحركي أحد العوامل الهامة في تعلم ذوي القدرات الذهنية البسيطة مبادئ الكتابة وتنمية استعدادهم لها وتقدمهم فيها فقدرتهم على التحكم في أطرافهم والسيطرة على عضلاتهم للقيام بحركات هادفة تتجه نحو توفير الجهد في الحركات الخاصة بالأداء، كما أن التوافق الحركي والتحكم في العضلات-الدقيقة في اليد والأصابع كلها من الأمور الهامة في إعدادهم لتعلم الكتابة.

ويكون النمو الحركي لدى هؤلاء الأطفال بطيئاً، ومع التدريب الحركي يستطيع هؤلاء الأطفال تحقيق نجاح في المهارات الحركية يقترب من مستوى العاديين في هذه الناحية، لذا ينصح بتدريبهم على الأنشطة الحركية حيث يحققون فيها نجاحاً يعوضهم عن الفشل الذي يلاقونه في مجال التعليم الأكاديمي.

والأنشطة الحركية من الأنشطة الضرورية للأطفال بوجه عام وضرورية كذلك لتنمية الاستعداد للكتابة بوجه خاص، حيث إنها تساعد في تنمية عضلات الأطفال المختلفة ويمكن أن تؤدى هذه الأنشطة في الفناء أو في حجرة النشاط ويجب مراعاة خصائص النمو الحركي للطفل وتشغيله لمعظم أجزاء جسمه ولا تركز على جزء واحد أو تمرين واحد و تشمل هذه الأنشطة الحركية (تمرينات حركية لإدراك الطفل لأعضاء جسمه المختلفة- تمرينات الضبط الحركي- تمرينات لتوكيد اتجاه الطفل المفضل في استخدام يديه- تمرينات الترابط الحركي).

الفصل الأول

تمهيد

المصطلحات المستخدمة

تمهيد :

التخلف العقلي مصطلح يستخدم على شكل واسع، ويشير إلى أداء ذهني عام أقل من المتوسط بدرجة دالة يظهر خلال فترة النمو، كما يصاحبه في الوقت نفسه قصور في السلوك التكيفي، أما التخلف العقلي البسيط فهو مصطلح قدمته لأول مرة الجمعية الأمريكية للضعف العقلي ويقصد به مستوى أداء ذهني مساوٍ للتصنيف التربوي المسمى بالمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، ويطلق عليهم محلياً ذوي القدرات الذهنية البسيطة، ويستلزم هذا المستوى العقلي نسبة ذكاء تتراوح بين (55°-70°) طبقاً لتقديره باستخدام اختبار ذكاء فردي.

وقد أثبتت الدراسات أن الأفراد ذوي القدرات الذهنية البسيطة إذا ما تلقوا تدريباً جيداً على أعمال تناسب قدراتهم وإمكانياتهم المحدودة فإن ذلك يساعد على اكتساب الخبرات والمهارات الاجتماعية والعملية التي تعينهم على مواجهة الحياة الاجتماعية والعيش في جماعة والقيام بدور فعال داخل هذه الجماعة، ويتحقق له التكيف والتفاعل مع البيئة الاجتماعية من حوله.

وأكدت دراسة برباره Barbara (1969) على أن كل طفل متخلف عقليا تبلغ نسبة ذكائه أعلى من (55°) يمكن أن يتعلم في مدارس خاصة بالمتخلفين عقلياً ويمكن أن يحدث تقدم في نمو ذكائه بنسبة ملحوظة. وأن الأطفال الذين يقعون في تصنيف الإعاقة الذهنية البسيطة يمكنهم تعلم القراءة والكتابة.

ويمكن إبراز الأهمية فيما يلي :

* وضع برنامج حركي متضمن تحسين عضلات الذراعين، وتحسين التوافق العضلي العصبي والمهارات الأساسية لذوي القدرات الذهنية البسيطة وملاحظة تأثير ذلك في الكتابة.

* إلقاء الضوء على أهمية الكتب لتحسين لذوي القدرات الذهنية البسيطة.

* استخدام وسائل التربية البدنية الحديثة في التعلم.

* تحفيز الزملاء الباحثين على ارتياد مجال بحوث التربية البدنية لفئات أخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة.

والفرد ذو القدرة الذهنية البسيطة في أمس الحاجة إلى التدريب على مهارات تناسب قدراته، ويمكنه ممارستها ليشعر بأنه له دور وله قيمة، ويقل اعتماده على الآخرين فيحظى بتقديرهم، فضلاً عن شعوره بالكفاءة والفعالية.

تعتبر رعاية الأطفال ذوي القدرات الذهنية البسيطة من المشكلات الهامة التي ينظر إليها العالم أجمع بكل اهتمام، حيث أصبحت رعايتهم مبدأً إنسانياً وحضارياً شاملاً وهذا ما تؤكده دراسة علي محمود عيد (1975) ودراسة يسر محمد عبد الغنى (1997) اللتان أكدتا على ضرورة الاهتمام بهذه الفئة وإن من أهم الصفات البدنية والحركية لهم البطء في الحركة وصعوبات في تنسيق الحركات الدقيقة واضطرابات في تنظيم المجال(يمين- شمال- تحت) وقلة التوافق الحركي وغالباً ما يتميزون بضعف القدرة على الاتزان الصحيح وظهور بعض الانحرافات الجسمية وذلك نتيجة انخفاض في نشاط وقدرة العضلات على الانقباض.

نتيجة الإصابة بالتخلف الذهني البسيط يحدث الخلل بالعلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة التي تقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات والعظام وتؤثر بالتالي على الأجهزة الحيوية للجسم ونقص في القدرات الحركية يسبب ضعف النغمة العضلية والنمو غير المتزن للمجموعات العضلية.

إن تنمية استعداد الطفل ذي القدرة الذهنية البسيطة لتعلم الكتابة عملية صعبة وشاقة نظراً لما تحتاج إليه من أن يكون الطفل يقظاً ومتنبها ونشطا في عملية التعلم، وان أي عارض جسماني أو عضوي يقلل من نشاط وحيوية الطفل سيشكل عائقا يحول بينة وبين التركيز والإسهام بشكل مستمر في عملية التعلم.

والضبط الحركي لابد أن يتفق وما تحتاج إليه اليدان من قدرة على الإمساك بالكتاب وقلب صفحاته، ومسك القلم ووضعه في المكان المناسب وما تحتاج إليه أجهزة الكلام من تناسق حتى تقوم بما تتطلبه اللغة من جهد.

كما يمكن أن تنظم للطفل تدريبات عامة يتعلم من خلالها ضبط حركات جسمه المختلفة سواءً أكانت حركات توازن أو حركات انتقال، وكذلك تدريبات للعين واليد والحركة من اليمين إلى الشمال تبعا لنوعية اللغة،كما تشمل تدريبات من أسفل إلى أعلى ومن أعلى إلى أسفل وتدريبات تشمل القدرة على الانتباه والتركيز.

أن أهمية اكتساب الطفل لعناصر الكتابة (العين واليد) والرسم والتلوين ينمى عضلات الكتف والذراع وهذا التدريب يجب أن يسبق أي محاولة لتنمية عضلات اليد والأصابع للكتابة بالقلم الرصاص، وتتدرج مع الطفل حيث يمكن أن توجه التمارين إلى إكسابه مهارة أكبر بعض الشيء مثل الإمساك بأداة دقيقة للكتابة كقلم الرصاص ذي السن السميك.

يعتبر اتخاذ الوضع الجسماني السليم أثناء الكتابة من الأمور التي يجب مراعاتها عند تعلم الطفل ذي القدرة الذهنية البسيطة الكتابة مما يترتب علية تغير في شكل الظهر وكذلك تأثيره على الذراعين وعلى حاسة البصر، فعند الكتابة على السبورة يجب أن يقف الطفل باتزان على كلا القدمين مباشرة أمام الجزء الذي يكتب فيه على السبورة على أن يبتعدوا مسافة معقولة عنها.

أن هؤلاء الأطفال قادرون على الاستفادة من البرامج التعليمية إلا أنهم يحققون التقدم بمعدل بطيء لذا فهم بحاجة إلى برامج تعليمية موجهة نحو تحقيق أهداف بشكل مركز وبشكل مقبول.

وأن الأطفال ذوي القدرات الذهنية البسيطة من فئة القابلين للتعلم يستطيعون تحقيق مستوى جيد من حيث الكفاءة الشخصية والاجتماعية والعقلية والمعرفية واللغوية إذا ما قدمت لهم برامج تربوية وإرشادية خاصة بهم.

نشير إلى أهمية التربية الحركية كما أن تنمية القدرات الإدراكية - الحركية للأطفال تمثل أهمية يجب العناية بها، فمن خلال الحركة ينمّي الطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدراته الإبداعية وإدراكه للأبعاد والاتجاهات كالإحساس بالتوازن والمكان والزمان، ويكسب المعرفة بكل مستوياتها فيتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار أحكام تقويمية وبذلك يتضح لنا أن التربية الحركية ليست غاية في حد ذاتها وإنما هي نظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على مبادئ التعلم الحركي والنمو الحركي، حتى يتمكن التلميذ ذو القدرة الذهنية البسيطة من القيام بواجباته التربوية على خير وجه.

واتفق معهما كانجهام Cunningham (1985) وكازاري Kasari (1990) وهيلار وبيني (2000)على ضرورة التدخل المبكر لدى الأطفال ذوي القدرات الذهنية البسيطة وذلك لتحسين المهارات المعرفية والإدراكية واللغوية لديهم وخاصة فيما يتميز بمهارات التمييز الحسي والبصري والسمعي ومهارات التواصل والتعبير اللفظي.

وتوفير التدريب الجيد لهؤلاء الأفراد يتيح لهم الفرصة لإخراج إمكانياتهم وقدراتهم المحدودة والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن ويجعلهم قوة منتجة في المجتمع بدلاً من كونهم طاقة معطلة وعبئاً على الآخرين، بالإضافة إلى أن نجاحهم

في ممارسة الأعمال البسيطة يقلل من شعورهم بالعجز والفشل ويخفف من الآلام النفسية التي يعانون منها بسبب قصورهم العقلي ونقص قدراتهم بصفة عامة.

من خلال الاطلاع على الدراسات في مجال ذوي القدرات الذهنية البسيطة يبدو أنها على قدر كبير من التنوع، فبعض هذه الدراسات مثل دراسة صلاح الدين محمود نظمي (1986) التي تناولت برنامجاً رياضياً مقترحاً على الأداء الحركي للأطفال المتخلفين عقلياً، ودراسة نادية عبد القادر (1988).

التي تناولت تأثير برنامج جهاز موانع خاص على تنمية الذكاء وبعض القدرات الحركية لدى المتخلفين عقلياً، وكذلك دراسة كوردر Corder (1973) التي تناولت تأثير برنامج تربية رياضية خاص على مستوى الذكاء واللياقة البدنية عند المتخلفين عقلياً، وأيضاً دراسة صلاح محسن عيسوي(1992) التي تناولت أثر برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الإدراكية الحركية. وكذلك دراسة يسر عبد الغني (2001) والتي تناولت تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم.

وفي ضوء الدراسات المشابهة يتضح أنها لم تتطرق إلى وضع برنامج حركي رياضي والاستفادة منه في قوة وتآزر الذراعين مع العين والمهارات الأساسية والتحصيل بالكتابة لذوي القدرات الذهنية البسيطة القابلين للتعلم، حيث إن السبب في صعوبة عملية الكتابة هو الضعف المركب بين عضلات الذراعين و تآزر الذراعين مع العين، وكذلك ضعف التوافق العضلي العصبي، حيث ومن خلال ثلاث زيارات إلى مدرسة القدرات الذهنية البسيطة اتفق جميع المعلمين من خلال الاستفسار منهم ما هي الصعوبات التي تواجههم عند التدريس؟ فكانت الإجابة أن ضعف عضلات الذراعين لا تساعد التلميذ على مسك القلم أو الطباشير

للكتابة وكذلك ضعف قدرته في التوافق والتآزر بين العين واليد ووضـع القلـم في المكان المناسب للبدء في الكتابة.

الفصل الثاني

- مفهوم التخلف العقلي.
- تصنيف التخلف العقلي.
- مظاهر التخلف العقلي البسيط.
- أسباب التخلف العقلي.
- المهارات الأساسية.
- أنواع المهارات الأساسية.
- أهمية المهارات الأساسية للطفل المتخلف عقلياً.
- تنظيم برنامج التربية البدنية للمتخلف عقلياً.
- اختيار الأنشطة الرياضية للمتخلف عقلياً.
- أهداف الأنشطة الرياضية الخاصة بالمتخلف عقلياً.
- الكتابة.
- العوامل الخاصة بعملية الكتابة.
- خصائص نمو الأطفال بعمر (10 – 12) سنة المتخلفين عقلياً.
- دراسات بحثت الموضوع.

مفهوم التخلف العقلي :

تحدث الإعاقة العقلية قبل وأثناء الولادة، وقد تحدث بعد الولادة خلال فترة النمو وقبل سن المراهقة، والإعاقة العقلية قد تحدث نتيجة عوامل بيئية مكتسبة بسبب مرض أو فيروس أو اضطرابات أثناء التكوين أو إصابات مباشرة للدماغ تؤثر على وظائف المخ، وتتحدد ملامح هذه الحالة في عدم السوية الوظيفية للفرد في نواحي الاكتساب والاحتفاظ وتوظيف الخبرة في حل المشكلات. والإعاقة العقلية ليست مرضاً وإنما هي حالة نقص في القدرة العقلية، وانخفاض في الأداء العقلي وهذا النقص وهذا الانخفاض يرجع إلى حالة عدم اكتمال أو توقف أو تأخر نمو العقل لأسباب تحدث في مراحل النمو الأولى منذ لحظة الإخصاب حتى سن المراهقة.

أن هناك عدداً من الاعتبارات التي ينبغي علينا في ضوئها رعاية هؤلاء الأطفال يأتي في مقدمتها الاعتبار الديني والأخلاقي، حيث يحثنا الدين والأخلاق على رعايتهم كما ورد في الحديث الشريف (إنما ينصر الله هذه الأمة بضعيفها)، وهناك الاعتبار الاجتماعي الذي يقر على حق كل فرد في المجتمع في أن ينال الرعاية التربوية والنفسية المناسبة. أما الاعتبار الحضاري فينظر إلى حق المعاق كإنسان في أن ينال الاهتمام الملائم في حين ينظر الاعتبار الاقتصادي إلى أن تربية هؤلاء الأطفال لها عائد إنتاجي، حيث يمكن لنسبة كبيرة منهم تقدر بحوالي (78٪) إذا ما أحسن توجيههم وتعليمهم أن يحققوا التكيف النفسي والاجتماعي والمهني.

أن الإعاقة العقلية من المشكلات الخطيرة التي تواجه الفرد، والتي يمكن أن يتمثل أثرها المباشر في تدني مستوى أدائه الوظيفي العقلي وذلك إلى الدرجة التي تجعله يمثل وجهاً أساسياً من أوجه القصور العديدة التي يعاني منها ذلك الفرد.

و الفرد ذا الإعاقة العقلية يمر بخبرات متكررة من الفشل بسبب نقص قدراته العقلية، فهو يعجز عن مسايرة زملائه في مجال التعليم العادي، ولا يلاقي في المدرسة العادية سوى الفشل، فيصاب بالإحباط ويشعر بالعجز، كما لا يستطيع القيام بالأعمال التي يقوم بها إخوته من العاديين في مثل سنه أو من يصغرونه منهم، ويعتمد على الآخرين في تصريف شؤونه.

عموماً التخلف العقلي مصطلح يستخدم على شكل واسع، ويشير إلى أداء ذهني عام أقل من المتوسط بدرجة دالة يظهر خلال الفترة النمائية كما يصاحبه في الوقت نفسه قصور في السلوك التكيفي، وتشير التعريفات المستخدمة في الوقت الحاضر إلى اعتبار الفرد متخلفاً عقلياً إذا بلغت نسبة ذكائه (70) درجة أو أقل، ويبدو قصوره واضحاً في التكيف أو القدرة الاجتماعية.

تعتبر ظاهرة التخلف العقلي من الظواهر الاجتماعية التي لا يخلو منها مجتمع من المجتمعات مهما بلغت درجة تقدمه وتطوره، والمتخلفون عقلياً فئة من الأفراد يسيطر عليهم الشعور بالفشل والصعوبة في التكيف الاجتماعي والمعاناة من الاضطراب النفسي ولذلك تحرص البلاد المتقدمة على مساعدة هذه الفئة وذلك بتخصيص المعاهد والمدارس والمؤسسات التي ترعى شئونهم بشكل خاص.

حاول العديد من العلماء وضع مفهوم للتخلف العقلي فقد عُرف هذا المفهوم من وجهات نظر ومدارس مختلفة طبقاً لطبيعة وتخصص واهتمامات الباحثين سواء أكانوا أطباء أو اختصاصيين نفسيين وكذا عاملين في المجال الرياضي.

يمكن التخلف العقلي بأنه "نقص أو تأخر أو عدم اكتمال النمو العقلي المعرفي يولد بها الفرد أو تحدث في سن مبكرة نتيجة عوامل وراثية أو مرضية أو بيئية تؤثر على الجهاز العصبي للفرد مما يؤدي إلى نقص الذكاء وتتضح آثارها في

ضعف مستوى أداء الفرد في الحالات التي ترتبط بالنضج والتعليم والتوافق النفسي.

بينما تعرفه هيئة الصحة العالمية (1991) بأنه "نقص أو عدم النمو الكافي في القدرات العقلية"، وتعرفه أيضاً جمعية الأطباء الأمريكيين بأنه "هو ذلك الطفل الأقل من المتوسط في نمو القدرات الذهنية الذي يحدث له في فترة اكتمال الجنين حتى سن 16 سنة ولديه نقص في النضج أو القابلية للتعليم أو التكيف الاجتماعي منفردين أو مجتمعين وهو يحتاج لرعاية طبية أو اجتماعية أو كليهما معاً".

ويشير تردجولد Tredgold (1963) بأنه "حالة من عدم اكتمال النمو العقلي، تجعل الشخص لا يستطيع أن يكيف نفسه مع مطالب البيئة التي يعيش فيها ويحتاج إلى مساعدة الآخرين".

وعن دول Doll بأنه "حالة من عدم الاستطاعة الاجتماعية ترجع إلى التخلف في النمو العقلي وهذه الحالة غير قابلة للشفاء".

و نرى من خلال هذه التعريفات أنه توجد خاصية أساسية عند المتخلفين عقلياً، وهي عدم اكتمال نموهم العقلي ويظلون غير كاملي الأهلية الاجتماعية وفي حاجة إلى مساعدة الآخرين، لأنهم لا يحسنون التوافق مع البيئة.

وهناك بعض المفاهيم للمتخلف عقلياً منها :-

* **المفهوم الطبي للتخلف العقلي :** Medical definition.

من المعروف أن الأطباء هم أول مجموعة من الاختصاصيين الذين تعاملوا مع حالات التخلف العقلي وقد عرفه الأطباء على أنه "حالة من النقص العقلي ناتجة عن سوء التغذية أو مرض ناشئ عن الإصابة في مركز الجهاز العصبي وتكون هذه الإصابة قبل الولادة أو في مرحلة الطفولة".

ويمكن تعريفه على أنه "نقص في درجة ذكاء الفرد أو عدم اكتمال نمو الجهاز العصبي".

*** المفهوم السيكومتري للتخلف العقلي : Rsychmeteric Definition**

لقد اعتمد تعريف التخلف العقلي من وجهة نظر علماء النفس على نتائج مقاييس الذكاء وما يظهره من بيان لكمية هذا التخلف فقد ذكر هيبر(Heber) (1962) تعريفاً للتخلف العقلي والذي اعتبر فيما بعد تعريف الرابطة الأمريكية لضعاف العقول American Association of Mental Deficincy والذي يشير إلى أن التخلف العقلي هو "ما يقل فيه مستوى الأداء الوظيفي العقلي عن المتوسط ويظهر مرتبطاً بخلل في واحد أو أكثر من الوظائف كالنضج Maturation والتعلم Learning والتكيف الاجتماعي Social Adjustment وذلك خلال مرحلة نمو".

تصنيفات التخلف العقلي : Classification of Mentally Retarde

ظهرت حديثاً تصنيفات تتخذ معظم أبعاد الإعاقة العقلية أساساً لتصنيف حالات هذه الإعاقة ووضعها في فئات تبعاً لما يجمع بينها من مظاهر متعددة من النواحي العقلية الجسمية والنفسية، وتهدف هذه التصنيفات المتعددة الأبعاد إلى تحديد البرامج العلاجية لكل فئة وفقاً لما يحتاجه أفرادها وما يتناسب مع خصائصهم العقلية.

وقد اختلفت التصنيفات وفقاً للاختلاف في الأساس الذي يصنف عليه التخلف العقلي حيث يصنف الأطباء التخلف تبعاً لمنشأ الإعاقة أي على أساس العوامل المسببة أما تصنيف علماء النفس فقد كان على أساس معامل الذكاء، في حين اعتمد تصنيف علماء التربية على أساس القابلية للتعليم والتدريب بينما اعتمد

تصنيف علماء الاجتماع على أساس مستوى السلوك الاجتماعي. ويمكن إيضاحها بمايلي :-

أولاً- التصنيف تبعاً لمصدر الإعاقة :

وضع تصنيف للمعوقين عقلياً وذلك تبعاً لمنشأ الإعاقة فقد تنشأ هذه الإعاقة نتيجة لعوامل وراثية أو نتيجة لعوامل بيئية مكتسبة وتقسم فئات الإعاقة العقلية إلى فئتين الإعاقة الأولية والإعاقة الثانوية حيث لكل منها مجموعة من المظاهر الواضحة وتضم فئة الإعاقة الأولية الحالات التي تنشأ من عوامل وراثية عن طريق الجينات أو الكروموزومات وفقاً لقوانين الوراثة، وما يترتب عليه من عيب أو نقص أو خلل في تكوين المخ (كما في حالة المنغولية التي يسببها وجود كروموزوم زائد في الخلية) أو نتيجة الاضطراب في الغدد الصماء كما في حالة القصاع أو القزامة التي يسببها نقص الغدد الدرقية كما تشتمل هذه الفئة على الحالات التي تسببها اضطرابات التمثيل الغذائي(مثل اضطرابات تمثيل الدهون والبروتين والكربوهيدرات).

وتضم فئة الإعاقة الثانوية الحالات التي تنشأ من عوامل بيئية وليس لها علاقة بالجينات أو المورثات كما في الحالات الناشئة من إصابة الأم الحامل ببعض الأمراض مثل حصبة الزهري أو من تعرضها لبعض أنواع الإشعاع خلال الشهور الأولى من الحمل مثل الأشعة السينية وينتج عن هذه الحالات إصابة الطفل ببعض الأمراض مثل الالتهاب السحائي أو التهاب الدماغ ومضاعفات الحمى القرمزية والحمى الشوكية والحالات الناتجة عن إصابة الدماغ إصابة مباشرة تؤثر في المخ.

ثانياً – التصنيف تبعاً لنسبة الذكاء :

ويتم تقسيم المتخلفين عقلياً حسب نسبة الذكاء وفقاً لما تحدده اختبارات لذكاء وتصنف كمايلي :

-المعتوهون **Idiats :**

أن نسبة المعتوهين تبلغ حوالي 5٪ من مجموع ضعاف العقول وتقل نسبة كاء المعتوه عن 25 ٪ ولا يتجاوز سير النمو العقلي ربع سرعته العادية ومن خصائصهم العقلية أنه غير قابل للتعليم والتدريب ولا يستطيع القراءة أو الكتابة طلقاً والتفكير يكاد يكون معدوماً والكلام غير واضح ومشوهُ ومن الناحية لاجتماعية يكون غير مسئول اجتماعياً وغير متوافق اجتماعياً ويحتاج إلى رعاية ـاملة وإشراف مستمر طوال حياته كالأطفال الصغار تماماً.

- الأبله **Imbecile :**

أن البلهاء تبلغ نسبتهم حوالي(20٪) من مجموع ضعاف العقول وتتراوح سبة ذكاء الأبله بين(25- 49˚) ويسير النمو العقلي بدرجة تتراوح من ربع إلى صف سرعته العادية، ومن خصائصه العقلية المعرفية أنه غير قابل للتعليم إلا أنه ابل للتدريب تحت الإشراف : مثل بعض المهارات التي تساعده للمحافظة على حياته من الأخطار المادية الخارجية كالنار والسيارات وهو لا يستطيع أن يعول نفسه.

ـ- المورون **Moron :**

أن نسبة المورون تبلغ حوالي (75٪) من مجموع ضعاف العقول وتتراوح سبة ذكاء المورون بين (50- 69˚) ويسير النمو العقلي على الأكثر بثلاثة أرباع سرعته العادية، ومن خصائصه العقلية المعرفية أنه غير قادر على متابعة الدراسة في لفصول المدرسية العادية إلا أنه يكون قابلاً للتعليم ببطء وفي مدارس أو فصول

خاصة ويمكنه تعلم القراءة والكتابة والحساب والتفكير البسيط، ومن الناحية الاجتماعية نجده على درجة معقولة نسبياً من التوافق الاجتماعي في شكل بسيط وبالنسبة لباقي فئات الضعف العقلي ويستطيع أن يحافظ على حياته ومن الناحية الاقتصادية يستطيع أن يكسب عيشه من العمل في حرفة متواضعة بعد التدريب وتحت الرقابة والتوجيه وقد يظهر لديه بعض النقائص الجسمية والفسيولوجية الطفيفة ويلاحظ أن بعض المورون قد ينحرفون إلى السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والبغاء وذلك لسهولة انقيادهم ونقص بصيرتهم.

ثالثاً – التصنيف الإكلينيكي Clinical Classification :

وهو يعتمد على وجود بعض الخصائص الجسمية والتشريحية والفسيولوجية والمرضية المميزة بجانب الضعف العقلي والتي تجعل التعرف الإكلينيكي عليهم سهلاً جداً ومن أهم الأنماط الأكلينيكة لضعاف العقول ما يلي :

1- الطراز المنغولي Mongolism :

أن هذا الطراز يتميز بخصائص جسمية واضحة تشبه ملامح الجنس المنغولي ويصحبها بله أو عته ويوجد تشابه كبير بين هذه الحالات كما لو كانوا جميعاً من أسرة واحدة، وفي الوقت نفسه لا يوجد شبه بينهم وبين أفراد أسرهم ونسبة هؤلاء حوالي (5-10٪) تقريباً من حالات الضعف العقلي ومن الخصائص الانفعالية والاجتماعية أن الطفل المنغولي لطيف ودود مرح نشط اجتماعي يحب التقليد والمداعبة، متعاون مبتسم يحب مصافحة الناس ولذلك يطلق عليهم البعض "الأطفال السعداء".

أن هذا النوع يتميز بملامح جسمية معينة منها عينان ضيقتان لها جفون تنحدر تجاه أنف أفطس قصير والوجه مسطح مكور تحيط به أذنان صغيرتان وفم

صغير ذو شفتين غليظتين وهذا الطراز أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يولدون لأمهات كبار في السن.

2- القماءة أو القصاع Cretinism :

أن هذه الحالة من الضعف العقلي تتميز بقصر القامة بدرجة ملحوظة فقد لا يصل طول الفرد إلى 90 سم مهما كان عمره الزمني ولذا تعرف أحياناً باسم(القزامة) ولا يزيد مستوى الذكاء في هذه الحالة عن مستوى البلهاء والمعتوهين.

أنهم لا يتمكنون من تعلم الجلوس أو الوقوف أو المشي حتى السنة الرابعة ويتأخرون في النطق وهم أقل الفئات خلقاً للمشاكل.

3- استسقاء الدماغ Hydrocephaly :

أنها حالة ضعف عقلي ترتبط بتضخم الرأس وبروز الجبهة نتيجة لزيادة السائل المخي الشوكي بشكل غير سوي في بطينات الدماغ حتى يتلف المخ نتيجة الضغط المستمر إلى الداخل ويزيد تضخم الجمجمة نتيجة الضغط إلى الخارج ويتوقف مدى الضعف العقلي على مقدار التلف الذي حدث بأنسجة المخ، ومن الخصائص المميزة لحالة استسقاء الدماغ كبر محيط الجمجمة في بعض الحالات رغم بقاء الوجه عادياً ويكون شكل الجمجمة مثل الكمثرى المقلوبة وجلد الرأس يكون مشدوداً على سطح الجمجمة الكبيرة وتضطرب الحواس وخاصة البصر والسمع وتشاهد نوبات الصرع ويضطرب النمو والتوافق الحركي.

4- صغر الجمجمة Microcephly :

أن المخ عندهم يكون صغيراً جداً بحيث لا يزيد عن نصف كيلوجرام رغم نمو الشخص الجسمي التام أحياناً وقد يكون المخ سليماً أو خالياً من العاهات والإصابات أما جلد الرأس فيكون غالباً غليظاً وبه تجاعيد وتقلصات.

5- كبر الدماغ Macrocephaly :

أن هذه الحالة تتميز بكبر محيط الجمجمة وزيادة حجم الدماغ ويصاحب زيادة حجم الجمجمة زيادة في حجم المخ وخاصة المادة البيضاء والخلايا الضامة ويتراوح مستوى الضعف العقلي في هذه الحالة بين البله والعته.

6- التخلف العقلي التشنجي :

يشمل حالات التخلف العقلي التي تظهر عليها أعراض تشنجية صرعيه لفترة قصيرة في مرحلة الطفولة.

رابعاً – التصنيف السيكومتري (القياس النفسي) :

يذكر سترنج هوم Stringhom أنه يمكن تصنيف حالات التخلف العقلي وذلك باستخدام مقاييس الذكاء حسب تقسيم ترمان Terman (1964) لدرجات الذكاء على النحو التالي :

70 فمادون	متخلف عقلياً.
70 – 80	على حدود التخلف العقلي
80 -90	مرتبة الغباء.
90 -110	عادي أو متوسط الذكاء.
110 – 120	متفوق.
120 – 130	متفوق جداً.

ويضيف ترمان أنه يمكن تصنيف المتخلفين عقلياً حسب القياس النفسي إلى ثلاثة مستويات كما يلي :

معامل الذكاء	الفئة	العمر العقلي
70 – 50	مورون Moron	8 سنوات فأكثر
50 – 25	أبله Imbecil	من 3-7 سنوات
أقل من 25	معتوه Idiat	أقل من 3 سنوات

أن الاتحاد الأمريكي (.A.A.N.D) قد صنف التخلف العقلي إلى أربع فئات كما يلي :

فئات التخلف العقلي	مدى الانحراف المعياري	معامل الذكاء المقاس	
		نسبة الذكاء لطبقاً لاختبار بنيه	نسبة الذكاء طبقاً لاختبار وكسلر
1-التخلف العقلي البسيط Mild.	من 2.01 - 3.00	من 68 – 52	من 69 – 55
2-التخلف العقلي المتوسط Moderate	من 3.01- 4.00	من 51 – 36	من 54 – 40
3-التخلف العقلي الشديد Severe	4.01 – 5.00	من 35 – 20	من 39 – 25
4-التخلف العقلي الحاد Profound	أقل من ذلك	19 فما فوق	24 فما دون

خامساً – التصنيف الاجتماعي :

ذكر شيرمان (Sherman) (1991) أن التصنيف يعتمد على درجة نضج الفرد اجتماعياً والاعتماد على نفسه في تصريف شئونه ومدى تعامله مع الآخرين كالعلاقات الاجتماعية، وقد وضعت مستويات لحالات الإعاقة العقلية طبقاً للتصنيف الاجتماعي التالي :

1- المستوى الأول :

ويضم الأفراد الذين لديهم انحراف سلبي بسيط عن المعايير الاجتماعية المقبولة ويمكنهم التكيف بدرجة مقبولة نوعاً ما ويستطيعون الاعتماد على أنفسهم في كثير من شئونهم الشخصية.

2-المستوى الثاني :

ويشمل الحالات التي لدى أفرادها انحراف سلبي واضح عن المعايير الاجتماعية المقبولة ويمكنهم التكيف في نطاق ضيق ويعتمدون على الآخرين في كثير من شئونهم.

3-المستوى الثالث :

ويندرج تحت هذا المستوى الأفراد الذين يعانون من انحراف سلبي شديد عن المعايير الاجتماعية المقبولة ولا يستطيعون التكيف ويعتمدون على الآخرين في كل شئونهم تقريباً.

4-المستوى الرابع :

ويضم الحالات التي لديها انحراف سلبي شديد عن المعايير الاجتماعية المقبولة ولا يستطيعون التكيف ويعتمدون على الآخرين في جميع شئونهم وتستطيع أن تصل بالطفل المتخلف عقلياً إلى مستوى طيب من حيث الكفاءة الشخصية

والاجتماعية والاقتصادية على شق طريقه مع أقرانه العاديين معتمداً على نفسه إلى حد ما.

سادساً - التصنيف التربوي (التربية الخاصة) :

لقد اتجه علماء التربية إلى محاولة وضع تصنيف خاص بهم وقد اتخذوا مدى التخلف العقلي أساساً لتقسيم حالات التخلف العقلي كما هو موضح في التقسيم التالي :-

الفئــة	نسبة الذكاء
- بطيء التعلم Slow Learner.	90 - 75
- القابلون للتعلم Educable Mentals Retarded.	70 – 50
- القــابلون للتــدريب Trainable Mentaly Retarded.	50 – 30
- الطفـل غـير القابـل للتـدريب Dependent Child The Totally.	30 فما دون

حيث يحدد هذا التصنيف أنواع البرامج اللازمة لهؤلاء الأفراد التي تتفق مع الجمعية الأمريكيـة للمـتخلفين عقليـاً والـتي تعتـبر درجـة الـذكاء أساسـاً معياريـاً لتوضيح مستوى الأداء الوظيفي للقدرة العقلية.

أن البرامج التربوية إلى جانب أنـواع الرعايـة الأخـرى يمكـن أن تـسهم في تأهيل الطفل المتخلف عقلياً وإعداده للحياة في مجتمع يستطيع أن يستغل فيه قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن.

وهناك نسبة كبيرة تصل إلى حوالي (75٪) من المتخلفين عقلياً والقابلين للتدريب يمكنهم التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني إذا أحسن توجيههم.

مظاهر التخلف العقلي البسيط (Mild) :

يتميز الأفراد ذوو القدرات الذهنية البسيطة بخصائص عقلية ومعرفية تميزهم عن الفئات الأخرى من المعاقين عقلياً، حيث يتمتعون بالقدرة على التعلم ويطلق عليهم المعوقون عقلياً القابلون للتعلم وتتراوح نسب ذكاء أفراد هذه الفئة بين (50-70) حيث ينمو العقل لدى هؤلاء الأفراد بمعدل (½ إلى ¾) سنة خلال السنة الزمنية، لأسباب ترجع إلى الفرق بين المستوى الأساسي للذكاء والمستوى الوظيفي له، ويمكن تدريب هؤلاء الأفراد على بعض الأعمال المهنية والحرفية البسيطة التي تعينهم على مواجهة الحياة الاجتماعية والعملية حيث يمكن الالتحاق بالوظائف الصغيرة لتحقيق الاكتفاء الاقتصادي لهم في سن الرشد وتقليل اعتمادهم على الآخرين في تصريف شؤونهم الخاصة، ومع التدريب الحركي يستطيع هؤلاء الأفراد تحقيق نجاح في المهارات الحركية قد يقترب من مستوى الأفراد العاديين في هذه الناحية ينصح عدم إلحاق هؤلاء الأطفال بالمدارس العادية حتى لا يشعروا بالفشل نتيجةً لعجزهم عن مواصلة التعليم العادي مع أقرانهم من الأطفال العاديين في مثل سنهم، بل تدريب هؤلاء الأفراد على الأنشطة الحركية حيث يحققون فيها نجاحاً يعوضهم عن الفشل الذي يلاقونه في مجال التعليم الأكاديمي، لذا يفضل دائماً تعليم هؤلاء الأطفال في فصول خاصة تراعي قدراتهم وإمكانياتهم العقلية المحددة حيث يتلقون فيها برامج تربوية متكاملة، تهدف إلى تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية لدى الطفل بالإضافة إلى تعليم المبادئ الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

أسباب التخلف العقلي :

يمكن تصنيف الأسباب المحتملة للإعاقة العقلية وفق حدوثها ويشار في هذا المجال إلى :

- أسباب ما قبل الولادة : وهي تلك العوامل التي يتعرض لها الجنين أثناء فترة الحمل.
- أسباب مرحلة الولادة : وتتضمن الصعوبات الولادية كالإصابات وحالات الاختناق. .
- أسباب ما بعد الولادة.

وكذلك يمكن تلخيص هذه الأسباب كمايلي :

أ - الأسباب الوراثية :

تعتبر الأسباب الوراثية مسئولة عن حوالي(75٪) من حالات الضعف العقلي وتحدث وراثة الضعف العقلي إما بطريقة مباشرة عن طريق المورثات أو الجينات التي تحملها كروموزومات الخلية التناسلية وفقاً لقوانين الوراثة وقد يحدث أيضاً أن تسبب الوراثة ضعفاً عقلياً بطريق غير مباشر فبدلاً من أن تحمل الجينات ذكاء محدوداً تحمل عيوباً تكوينية أو قصوراً أو اضطراباً أو خللاً أو عيباً يترتب عليه تلف لأنسجة المخ أو تعويق لنموه أو وظيفته وقد يؤدي اختلاف الجينات إلى قصور في التمثيل الغذائي يؤثر في النمو الطبيعي للدماغ وقد تحدث تغيرات مرضية تلقائية تطرأ في المورثات أو الجينات التي تحملها الصبغيات أو الكروموزومات وذلك أثناء انقسام الخلية ويلاحظ أن الضعف العقلي ينتقل عن طريق أحد الجينات المنتجة التي قد يحملها الفرد ولا تظهر عليه صفتها أي دون أن يكون هو ضعيف العقل ويفسر هذا الظهور حالة ضعف عقلي في أسرة عادية من حيث

مستوى الذكاء بين أفرادها، لذلك نرى أن شذوذ الكروموزومات يسبب الضعف العقلي ويؤدي أيضاً اضطراب إفراز الغدد إلى الضعف العقلي.

ب – الأسباب البيئية:

وترجع هذه الأسباب إلى عوامل بيئية ويكون تأثيرها بعد عملية الإخصاب وتكوين الجنين سوا كان ذلك في بداية تكوينه أو في أثناء مدة الحمل أو عند الولادة أو بعد الولادة كالعدوى بالحصبة الألمانية أو الزهري أو إصابة الرأس والتهاب الدماغ والالتهاب السحائي والأورام العصبية أو اضطراب الغدد الصماء أو نقص إفرازها واضطراب عملية تمثيل الغذاء والتسمم وتأثير الأشعة السينية واختلاف دم الأب والأم واختلاف دم الجنين عن دم الأم وإدمان الأم الحامل للمخدرات والكحول والمحاولات المتكررة للإجهاض ونقص الأكسجين والاختناق عند الولادة العسرة وهذه كلها أسباب تؤثر في الجهاز العصبي وتؤدي إلى الضعف العقلي.

ج – الأسباب النفسية والاجتماعية :

وهذه يصاحبها رد فعل وظيفي فقط ولا يصل تأثيرها إلى حد إحداث حالات الضعف العقلي وأهمها الضعف الثقافي العائلي ونقص الدافعية والخبرات الملائمة للنمو العقلي السوي والحرمان البيئي والاضطراب الانفعالي المزمن في الطفولة المبكرة والاضطراب الذهني والبيئة غير السعيدة والمستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض والفقر والجهل والمرض وهذه كلها تؤدي إلى عدم تمكين الإمكانيات الوراثية للقدرة العقلية من النمو السوي أو إلى إبطاء معدل نمو الذكاء.

كما يمكن تصنيفها وفق أصولها إلى أسباب وراثية (جينية) وأسباب بيئية إلى مايلي :

1- الالتهاب والتسمم : ومن أمثلة ذلك إصابة الأم بالحصبة الألمانية، أو جرثومة الفلس أو التسمم الكحولي أثناء الحمل.

2- اضطرابات (صبغية) كرموسومية : وهي أشكال متعددة أكثر شيوعاً ما يعرف (بالمنغولية).

3- أمراض الدماغ : أهمها الالتهاب السحائي، والتهاب أورام الدماغ.

4- الصدمات والإصابات الجسمية : كإصابات الرأس نتيجة الحوادث أو السقوط من أماكن مرتفعة، وكثرة التعرض للحمى الشديدة.

5- عوامل غير محددة قبل الولادة واضطرابات الحمل المختلفة.

6- اضطرابات التمثيل الغذائي وسوء التغذية.

7- الإصابات الحسية ويدخل ضمنها الصعوبات البصرية والسمعية.

8- الاضطرابات النفسية.

9- عوامل بيئية ثقافية مختلفة : وهي مجموعة العوامل المرتبطة بالوضع الثقافي والاقتصادي للأسرة.

وهناك من العوامل البيئية التي يمكن أن تسبب الإعاقة العقلية ما يلي :

1- العوامل الكيميائية :

تتمثل هذه العوامل في التلوث بالرصاص، ونقص في اليود،والمواد الكيميائية التي تؤثر على إفراز الهرمونات كتلك المواد السامة التي يتم استخدامها في الأسلحة الكيميائية المختلفة التي يزيد تأثيرها على الرصاص بكثير حيث لا يوجد لها علاج حتى الآن، كما أن مثل هذه العوامل تتضمن الإشعاع أيضاً وهذا لا يقتصر على التعرض للأشعة السينية xrays فحسب، بل يتجاوزها إلى الإشعاع

الذرى والنووي،واستخدام النفايات النووية في الأسلحة التقليدية وإلى جانب ذلك فإنه عادة ما يتم استخدام الكيماويات في مجال الزراعة عامة بشكل مبالغ فيه، إضافة إلى استخدامها بشكل مماثل في المزارع السمكية.وكلها أمور يمكن أن تؤدى إلى تضاعف أعداد المعوقين عقليا،كما يمكن أن تؤدى من ناحية أخرى إلى نقص أعداد الموهوبين والمبدعين.

2- سوء التغذية :

تلعب التغذية دورا هاما في بناء الأجسام والعقول والقدرات العقلية عامه ولذلك فان العناصر الغذائية المختلفة لها أهميتها البارزة، ومن أهم هذه العناصر الحديد، واليود، والبروتينات وهو الأمر الذي يتطلب ضرورة الحصول على غذاء متزن يحتوى على العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

3- العوامل الاجتماعية :

تلعب العوامل الاجتماعية هي الأخرى دورا هاما في هذا الصدد فالعادات الاجتماعية تركز على أمور معينة يمكن أن تعمل على تحقيق الفائدة، ويمكن أن تتجاهلها وتركز على أمور غيرها قد لا تكون ذات جدوى وهو الأمر الذي يتوقف في المقام الأول على المستوى الثقافي للأسرة ومستوى تعليم الوالدين، وما يكون سائداً فيها من ممارسات ثقافية مختلفة.

4- الظروف الخاصة :

تتمثل هذه الظروف فيما يتعرض له الفرد دون غيره من حوادث، إصابات وصدمات شديدة في الدماغ وغير ذلك يمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث تلف أو ضمور في بعض خلايا المخ هذا إلى جانب تعرض الطفل للعدوى، أو لأمراض

معينة تترك أثرها السلبي على قدراته العقلية المعرفية، وعلى مهاراته التي تتعلق بالسلوك التكيفي، أو على أدائه لمهارات وأنشطة الحياة اليومية.

المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية تعني "تلك المفردات الأولية الأصلية في حركة الطفل" وتعلم المهارات الأساسية يأخذ الصدارة في الأهمية خلال برامج التربية الحركية.

تعتبر المهارات الأساسية العمود الفقري للحركات المتقدمة على جميع أشكالها وأنواعها لذلك يجب الاهتمام بها. والمهارات الأساسية عبارة عن "المفردات الأولية الأصلية في حركة الطفل وهي حركة تؤدى من أجل ذاتها فالطفل يستخدم المهارات الأساسية كطريقة في التعبير والاستكشاف ولتفسير ذاته وتنمية قدراته".

أن المهارات الأساسية عبارة عن أداء فطري يشترك فيه أفراد الجنس الواحد سواء أكانوا أسوياء أو متخلفين عقلياً في مراحل تطورهم وتؤدي للتعبير والاستكشاف وتنمية قدراته من خلال المواقف العديدة والتي تكون حافزاً على مواجهة تحديات هذه القدرات، يكون التركيز في البرنامج على المهارة أو الاقتراب منها لحد ما، وفيما بعد يكون التأكيد على الاتساع، وتعدد الاستعمال (الاستخدام)، وتجميع عدة حركات ونجاح البرنامج يتوقف كثيراً على المعلم، الذي يعطي مبادئ الحركة ويوجه النماذج الحركية البسيطة، بينما يصعب تحديد جميع المهارات التي يجب أن يكون الأطفال قادرين على تأديتها بصورة جيدة، إلا أن هناك مهارات أساسية معينة تتمثل في الانتقال، وحركة الجسم، وفي دفع ومسك الأشياء يمكن أن تكون ضرورية في خبرات حركية مختلفة، وتوفير الأساس للتعلم الحركي فيما بعد.

أنواع المهارات الأساسية :

يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى :-

1- المهارات الانتقالية :

هي المهارات ذات الإيقاع المنتظم مثل : المشي، الجري، الحجل، الوثب. والمهارات ذات الإيقاع غيرا لمنتظم مثل : خطوات الحجل المتبادل، الانزلاق، والجري، والوثب على رجل واحدة (التخطية) وهي جميعها تستخدم لتحريك الجسم من مكان إلى أخر أو دفع الجسم إلى أعلى.

2- المهارات اللاانتقالية :

وهي تلك المهارات التي يؤديها الطفل في المكان، أي بدون الانتقال من مكان إلى آخر، ومن أمثلة هذه الفئة: الثني، الامتداد، المرجحة، الدوران، اللف، الدفع، الجذب.

2- مهارات المعالجة والمناولة :

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة ومناولة الأشياء بالأطراف كاليد والرجل، كذلك يمكن استخدام أجزاء أخرى من الجسم في هذه الفئة، ومن أمثلة هذه الفئة الدفع والتي تشمل (الرمي، الضرب، الركل)، والاستقبال ويشمل (الالتقاط، المسك، القبض).

والمهارات الأساسية تؤدى في شكل مهاري متقن، بمعنى أن يتوافر فيها عناصر الدقة، السرعة، التوازن، الرشاقة، المرونة والتوقيت الإيقاعي....إلخ وكلها يمكن تنميتها أثناء الاشتراك في الألعاب الصغيرة وألعاب الفرق وفي العديد من الأنشطة البدنية الأخرى، ومن المعروف أن الألعاب هي أساساً برامج نشاط

حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربوية تساعد الطفل على التعرف على البيئة المحيطة به.

و أن مفاهيم الحركة الأساسية هي المفردات الأولية في حركة الطفل، كما يعرفها ديور بنجرازي (Dauer gpangrazi) الحركة الأساسية يجب الاعتناء بها في برامج التربية الحركية للطفل من أجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية، فالطفل من خلال التوجيه يستخدم الحركة الأساسية كطريقة في التعبير والاستكشاف ولتفسير ذاته وتنمية قدراته.

أهمية المهارات الأساسية للطفل المتخلف عقلياً :

الطفل المتخلف عقلياً من بداية السنة الثالثة من عمره يكون قد تعلم المهارات الأساسية وعند تقدم نموه يتحسن أداؤه لهذه الحركات مثل الزحف، المشي، السحب، التسلق، الصعود، الهبوط، الجري، الرمي، القفز، الوثب أماماً بالإضافة إلى تعلم كيفية مسك الجسم المتحرك والرمي إلى الهدف وكذلك تعلم الحركات الأساسية المركبة مثل الجري والقفز، الرمي، المسك وعند بعض الأطفال الجري ثم الرمي.

وأساس هذا التطور هو وجود دافع للحركة لدى الطفل داخل بيئته الاجتماعية وما تحتويه من أشياء تؤثر على ملكة اكتشافه للأشياء التي في متناول يده.

ويتعلم الطفل المهارات الأساسية بالتدريج ولكن هذا لايعني أنه بعد إتقان الحركة الأولى يبدأ في الثانية فبجانب تعلم المشي تتطور مهارة التسلق لديه كذلك بجانب المشي تتطور مهارة حمل الأشياء أيضاً ثم يحاول تعلم الحركات المركبة الأساسية.

فتكرار المحاولات الحركية واستمرار استقبال المنبهات المثيرة للانفعالات يسهمان في رسوخ وتنمية المهارات الحركية لذا فإنه من الضروري تكرار المحاولات الحركية المرتبطة بخبرات النجاح.

ويتأثر التطور الحركي للطفل المتخلف عقلياً بالنضج والبيئة معاً وليس بالنضج فقط، وتصبح مؤثرات البيئة هي العامل الحاسم في التطور الحركي للطفل المتخلف عقلياً عندما يتم النضج، لذا فإن التطور الحركي في كل مرحلة على حده يدخل في تحديد أقصى مستوى يمكن أن يصل إليه الطفل.

وترجع أهمية المهارات الأساسية إلى أنها توفر ظروفاً طيبة للتنشئة ومن الضروري الاهتمام بتمكين الطفل المتخلف عقلياً من إتقانها حيث إن الأشكال الحركية الأساسية التي تتطور لدى الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة هي بمثابة الأساس الحركي لأي من المهارات الحركية المعقدة التي تتطلبها الأنشطة الرياضية.

بينما نجد اتجاهاً يؤكد على أهمية التدريب على التكوينات الحركية المركبة من الحركات الأساسية والتي تعتبر الأساس للمهارات الأساسية في الرياضات المختلفة كالسباحة والجمباز وبخاصةً في نهاية هذه المرحلة.

وهناك اتجاه آخر يرى " أن الاهتمام ينبغي أن يركز على العناصر الأساسية في كل حركة لا على الربط بين الحركات الأساسية في مهارات مركبة كتلك التي نجدها في كرة السلة أو تمارين الجمباز ".

و نتفق مع الاتجاه الأول إلى جانب إتقان الحركات الأساسية منفردة ثم ضمها في أشكالها وتكوينات أكثر تركيباً كإتقان الوثب منفرداً ثم يمكن الربط بين الجري والوثب أو الجري والقفز.

إن ممارسة النشاط الحركي له تأثير متبادل مع التحصيل الأكاديمي ويوصي البعض بأن التمرينات البسيطة الهادئة تخلق حالة من الاسترخاء مما يكون له الأثر في المساعدة على التحصيل الأكاديمي. حيث تعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي وتنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل : الجري والوثب والمحاورة والانحناء ولف الجسم، وكل الحركات التي تتطلب مهارات توافقية مثل : القدرة على التحكم في رمي الكرة إلى مكان بعيد وإجادة ضرب الكرة بالمضرب ومهارة لقف الكرة من أي مكان في الملعب، وأهم فترة لاكتساب هذه التوافقات المهارية وتنميتها هي مرحلة الطفولة.

علاج الأطفال من فئة الإعاقة البسيطة يتطلب إعداد برامج تعليمية وتربوية خاصة وتشمل المهارات المعرفية كالقراءة والكتابة والحساب بقدر ما تسمح به قدراتهم العقلية كما تشمل الأنشطة الاجتماعية والمهارات الشخصية والأسرية من أجل تدريبهم للقيام بالأعمال اليومية ومواجهة الحياة الاجتماعية وتصريف شؤونهم الشخصية بأقل قدر من الاعتماد على الآخرين، وتأهيلهم للالتحاق بالأعمال الحرفية البسيطة والوظائف الروتينية الصغيرة لتحقيق الاكتفاء الاقتصادي في سن الرشد، كما يتطلب علاج أفراد هذه الفئة برامج لتنمية حصيلتهم اللغوية ومساعدتهم على التعبير اللفظي من أجل تحقيق أكبر استفادة لهم من البرامج التعليمية والتربوية التي تقدم لهم، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

ويتضح ذلك من خلال :

1- التدريب على السلوك الحسي الحركي بحيث يستطيع الطفل المعوق ذهنياً إتقان عملية التوافق بين أجهزة الحس والجهاز العضلي (حركات اليدين وباقي أعضاء الجسم).

2- التدريب على العناية بالنفس في الملبس والمأكل والاهتمام بالنظافة الشخصية.

تعتبر البرامج الحركية من الوسائل الهامة في تربية الحدث المتخلف عقلياً وتنشئته وتدريب حواسه، وتنمية قدراته واستعداداته وإعداده لكي يواجه حياته المستقبلية، وتعتبر أيضاً وسيلة لانتقاله بطريقة تلقائية من نشاط إلى نشاط آخر نريد تعليمه له.

ويلقى النشاط الرياضي وما يصاحبه من لعب ومرح وسرور تقبلاً وميلاً من المتخلفين عقلياً. كما أنه يعتبر من أهم الوسائل لإشباع حاجاتهم ورغباتهم على النمو الجسمي، واكتساب التناسق العضلي والتوافق الحركي وغرس الصفات الاجتماعية والخلقية الحميدة.

والنشاط الرياضي له أنواع منها الأنشطة الحركية وتشمل مايلي :

- تمرينات حركية لإدراك الطفل لأعضاء جسمه المختلفة.
- تمرينات الضبط الحركي.
- تمرينات لتوكيد اتجاه الطفل المفضل في استخدام يديه.
- تمرينات الترابط الحركي – تمرينات الترابط البصري اليدوي مثل (ألعاب التصويب على مرمى رأسي، وألعاب التصويب على مرمى أفقي، ألعاب القص واللصق، الرسم، التخطيط).
- تمرينات توعية الطفل بعملية التنفس (شهيق وزفير).
- تمرينات لتدريب الطفل على السكون والارتخاء.

*** برنامج الاعتماد على النفس :**

ويشمل البرنامج الأنشطة التالية :

- تدريبه على لبس وخلع ملابسه أثناء خروجه للنزهة.
- تدريبه على غسل يديه وتمشيط شعره، العناية بمظهره.
- تدريبه على تجهيز مائدة الطعام.
- تدريبه على ترتيب لوازمه القرطاسية.

*** برنامج النمو الحركي :**

ويتضمن هذا البرنامج الأنشطة التالية :

- تقديم مجموعة من الأدوات والأجهزة في الفناء مثل ألواح المشي، زلاقات، أجنحة وغيرها.
- تقديم مجموعة من الأجهزة لتعويد المعوقين عقلياً على التآزر الحركي الدقيق مثل: الألغاز، المطرقة، المسامير وهكذا.
- تقديم مجموعة من الأنشطة الحركية كالرقص والغناء والموسيقى.

*** برنامج النمو العقلي :**

ويتضمن هذا البرنامج الأنشطة التالية :

- نشاط يساعد على نمو اللغة وإصلاح عيوب الكلام.
- نشاط يساعد على نمو حل المشكلات اليومية.
- نشاط يساعد على نمو التعرف على مكونات البيئة المادية والمعنوية.

- نشاط يساعد على نمو المدركات الحسية.
- نشاط يساعد على نمو فرص التعبير الذاتي.
- ومن فوائد البرامج مايلي :-

1- مساعدة المعوق لنفسه :

كيف يلبس ملابسه، كيف يلبس حذاءه، كيف يضع ملابسه في أماكنها الصحيحة، كيف يحافظ عليها، كيف يعتني بصحته ونظافته، كيف يستخدم فرشاة الأسنان وفرشاة الملابس.

2- التدريب العملي :

كيف يحافظ على فصله ومدرسته، كيف يجهز مائدة الطعام، كيف ينظف المائدة قبل وبعد الأكل، كيف يحافظ على سريره، كيف يضع الأطباق في أماكنها كيف ينظف حجرته، كيف يعد بعض الواجبات الخفيفة، كيف يجيب على الهاتف ويرسل الخطابات.

3- التدريب اللغوي :

كيف يتعلم أسماء الأشخاص والأشياء القريبة منه، كيف ينطق بطريقة سليمة، كيف يستمع إلى القصص ويرد على الأسئلة.

4- التطبيع الاجتماعي :

كيف يتعلم بعض العادات الطيبة، كيف يحافظ على ملكية الآخرين، كيف يشعر بالولاء للجماعة والانتماء إليها، كيف يفي بالوعد، كيف يتحمل المسؤولية.

5- المهارات الحركية :

كيف يتدرب على التدريبات الجماعية والفردية، كيف يتعلم طريقة المشي الصحية، كيف يتدرب على الصعود والهبوط على السلم، كيف يتدرب على بعض الرقصات الإيقاعية الرسم، النجارة، الصلصال، فلاحة البساتين.

ترى الدارسة أن الهدف الرئيسي من هذه البرامج هو معاونة المعاقين عقلياً في حدود ما منحته الطبيعة لهم من قدرات وإمكانيات وفي ضوء خصائصهم واحتياجاتهم ليصيروا مواطنين صالحين منتجين معتمدين على أنفسهم فيتحولوا بذلك إلى فئة منتجة بدلاً من أن يظلوا عالة على أسرهم ومجتمعاتهم.

تنظيم برنامج التربية البدنية للمتخلف عقلياً :

تعتبر التربية البدنية من أهم الوسائل لإعانة المعاق ذهنياً على حل مشاكله الصحية والاجتماعية والنفسية بوصفها وسيلة علاج جسدي ونفسي وكذلك عنصر ترفيه ودافعاً قوياً لتعديل السلوك وتنمية روح المنافسة والجماعية وهذه الصفات أهم ما يساعد المعاق ذهنياً على اندماجه في المجتمع الذي فيه.

حيث تحتاج هذه النوعية من البرامج إلى تنظيم وتصميم يتمشى مع الخصائص والمواصفات التي يتصف بها الأطفال المتخلفون عقلياً فهي تحتاج إلى مزيد من الرعاية والعناية والصبر من قبل المدرس حتى تتحقق الفائدة المرجوة من البرامج كما يجب أن تراعي الاعتبارات الملائمة في إشراك الأطفال فيما يتناسب مع ظروفهم واهتماماتهم التي تساعد على نجاح إدارة وتنفيذ البرامج كما يلي:-

1- اهتمامات الطفل :

في الواقع نجد أن الطفل يحضر دروس التربية البدنية ولديه اتجاهات موجبة نظراً لأن طبيعة هذا الدرس تختلف عن بقية الدروس الأخرى، وحتى إذا لم يتوافر

هذا الاتجاه أو هذه الروح فإن في مقدور المدرس أن يستثيرها بعدة طرق بسيطة منها استخدام لوحات وصور ملونة لبعض الحركات والمهارات الرياضية أو عرض أفلام قصيرة رياضية، أو العرض الضوئي للرسوم والصور سواء بطريقة الشرائح أو بطريقة العرض وتعتبر المصاحبة الموسيقية للأداء في تلك المهارات من العوامل المساعدة في جودة الأداء وتنمية الكفاءة الإدراكية الحركية كما أنها تضفي إطاراً بهيجاً للممارسة الحركية.

2- طبيعة الأنشطة :

يجب أن يتمشى نوع النشاط مع الاحتياجات النوعية والقدرات العقلية للمتخلف عقلياً. فعند تعليم مهارة حركية مركبة يجب تجزئتها إلى مراحل إن أمكن ومن ثم نعمد إلى إدماج هذه الأجزاء بعضها ببعض حتى تؤدى المهارة بشكل متكامل.

3- الأجهزة والتسهيلات :

يفضل استخدام أجهزة وأدوات للعب والنشاط الحركي بحيث تكون متنوعة بشكل واسع من حيث الشكل والحجم واللون والخامات نظراً لأن النشاط الحركي هو طريق الطفل إلى معرفة الأشياء ويستحسن مع حالات الأطفال المعاقين عقلياً استخدام الأجهزة الصلبة بحيث تكون ثابتة في الأرض لا ينتج عنها ضرر سواء للأطفال أو للأدوات نفسها.

اختيار الأنشطة الرياضية للمتخلف عقلياً :

إن العمل مع ذوي القدرات الذهنية البسيطة ليس بالأمر الهين. بل يجب أن يختص العاملون مع هذه الفئة نفسياً ورياضياً واجتماعياً وأن يكون اختيار التمرين الرياضي لكل فرد بمنتهى الدقة والحذر ليكون ملائماً مع نوع الإعاقة والحالة التي

يعيشها المعاق.فلذلك يجب الأخذ في الحساب النقاط التالية عند اختيار التمارين أو الألعاب الرياضية وهي :

1- اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في أجسامهم وألاَ تختص بأجزاء معينة من الجسم دون الأخرى.

2- أن يراعى أسلوب التدرج في التمرينات ابتداءً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

3- يجب أن يكون اختيار الفعاليات الرياضية متماشياً مع قدرات وقابليات المعاق الجسمية والنفسية والعقلية، وتتناسب مع نوع إعاقتهم.

4- أن يكون النشاط الرياضي المختار غرضياً. أي أنه يؤدي إلى رفع مستوى قدرة أو تعليم أو زيادة لياقة أو اكتساب صفة اجتماعية حميدة أو إنجاز عمل ذي نفع عام.

5- أن يكون النشاط الرياضي منسجماً وملبياً لحاجة المجتمع ومثيراً لعناصر المتعة والرغبة والاندفاع والمثابرة في نفوس المعاقين.

أهداف الأنشطة الرياضية الخاصة بالمتخلف عقلياً :

أن أهداف الأنشطة الرياضية الخاصة بالمتخلف عقلياً هي :-

1- الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة وعدم الاعتماد على الغير.

2- تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة لكي تتاح لأجهزة الجسم الحيوية الفرصة في أداء وظائفها كاملة.

3- استغلال وقت الفراغ وزيادة قدرات المعوق من الممارسة الترويحية تعود على المعاق بالفائدة مما يساعد على اكتساب السلوك التعاوني وتنمية حب الجماعة وحب الوطن ورفع الروح المعنوية.

4- تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة كالمشي والجري وتغيير الاتجاه و التوازن والتوافق والمهارات والقدرات البدنية الأخرى.

5- تنمية اللياقة البدنية التي تتناسب مع نوع الإعاقة ودرجتها من أجل زيادة قدرته إلى العمل وكفاءته في مواجهة متطلبات الحياة.

6- العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والاتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة الجهاز العصبي والعضلي والدوري و التنفسي.

الكتابة :

يكون تعليم الكتابة بالطريقة المرضية متمشياً مع تعليم القراءة، ويبدأ تعليم الكتابة بتدريب الدارسين على استعمال أدوات الكتابة وتكوين ترابط بين حركات الأصابع واليد والذراع ورسم الحروف.

إن تحقيق التوافق الحسي الحركي واستخدام الرموز والأدوات في سن الطفولة المبكرة مرتبط بالنمو الفسيولوجي للطفل وهذا النمو أساسي وضروري حين يتعلم الطفل في سنواته الأولى حيث يرتبط باستخدام الأدوات مثل : مسك القلم واستخدام المقص واللعب الميكانيكية المختلفة...إلخ.

العوامل الخاصة بعملية الكتابة :

هناك عدة عوامل خاصة تساعد في تقدم الطفل في الكتابة وهي :-

1- النضج الحركي :

يعتبر النمو الحركي أحد العوامل الهامة في تعلم الطفل مبادئ الكتابة وتنمية استعداده لها وتقدمه فيها فقدرة الطفل على التحكم في أطرافه والسيطرة على عضلاته للقيام بحركات هادفة تتجه نحو توفير الجهد في الحركات الخاصة بالأداء كما أن التوافق الحركي والتحكم في العضلات الدقيقة في اليد والأصابع كلها من الأمور الهامة في إعداد الطفل لتعلم الكتابة.

وذلك لأن الكتابة تتطلب من الطفل فصل آليات حركاته الكلية عن بعضها الحسية واليدوية والتمييز بينها في تنظيم مترابط كي لا تدخل فيها تلك الحركات العفوية التي يقوم بها البعض مثل : إخراج اللسان أو الوقوف عن الكتابة، ويعتبر التحكم في مهارة الكتابة والرسم عند الأطفال أعلى مستوى للتحكم في عضلاتهم الدقيقة، ويبدو للوهلة الأولى أن الكتابة تحتاج إلى تآزر عصبي حركي لليد والعين إلا أنها تحتاج أيضاً إلى قوة ثبات عضلات الرأس والرقبة والذراعين واليدين ومعصميهما لكي يتم إحكام السيطرة على حركة الأصابع الدقيقة، وتظهر الأشكال البدائية لها عندما يحاول الطفل إمساك القلم ثم يبدأ في خط الخطوط العرضية والطولية.

2- التوافق الحركي بين العين واليد :

إن التوافق بين العين واليد عامل هام وضروري في تعلم الكتابة ويمكن أن تساعد الأطفال على تطوير تلك القدرة ببعض التمرينات مثل: إدخال الخيط في

الخرز والرسم على النقاط والرسم من داخل الأشكال المفرغة وتلوين فراغ الكلمات والحروف.

3- الاتجاه السائد في استخدام الطفل ليديه :

إن تفضيل الطفل لاستخدام إحدى يديه أمر مرتبط بالنمو الفسيولوجي الذي يرتبط بدوره بعمل الجهاز العصبي وهو سيادة أحد النصفين الكرويين بالمخ على جانبي الجسم.

حيث ترى إرينية جوهانسون (1999) أن وظيفة اليد لدى الطفل تصبح أداة أكثر قوة للغة، فاستثارة اليد مطلوبة لكي تؤدي الأيدي وظيفتها بشكل مرضي كأداة لغوية، فالطفل يحتاج إلى أن ينمي الوعي بالذات وهذا الوعي تنميه جزئياً حركات الطفل الجسمية، ويرى في قدرة الطفل على الوصول إلى شئ (أعلى، أسفل، أمام، ناحية اليمين، استخدام أحد الذراعين) التقاط الشئ وتناوله بطرق مختلفة والانصراف عنه وتصبح اليد والذراع أداة هامة يقيس بها الطفل المسافات والاتجاهات للأشياء مستخدماً جسده كنقطة مرجعية(أي نقطة يقيس عليها)

*** أهم الخصائص الأدائية للمتخلفين عقلياً مايلي :**

1- عدم إحكام العلاقات بين الأشكال المرسومة أو أجزاء الشكل الواحد وعدم ربط الأشياء ببيئاتها.

2- افتقار الأشكال المرسومة إلى التناسب بين أجزائها.

3- التكرير الآلي المستمر لبعض الخطوط والأشكال المحفوظة دون التكييف لطبيعة الموضوع.

4- ضعف طبيعة تفاصيل الأشكال المرسومة والتأكيد أحياناً على تفصيلات غير مهمة.

5- رسوم مشوشة وقد يتناول الطفل في الرسم الواحد موضوعات متباينة وأفكاراً غير مترابطة مما يستدل به على تشتيت الأفكار وعدم التركيز.

6- جمود الأشكال المرسومة وثباتها وانفصالها عن بعضها.

7- افتقار خطوط الرسم إلى الضبط مما يجعلها أقرب إلى رسم الكارتون.

خصائص نمو الأطفال بعمر(10- 12)سنه المتخلفين عقلياً :-

تسمى مرحلة الطفولة المتأخرة وتبدأ هذه المرحلة من سن 4 سنوات وحتى بداية سن المراهقة ويحتاج الأطفال في هذه المرحلة من فئتي الإعاقة الخفيفة والمتوسطة إلى برامج التدريب على التخاطب وعلاج عيوب النطق والكلام، كما يحتاجون إلى البرامج التربوية الخاصة التي تتضمن تعلم المهارات الشخصية والاجتماعية وبعض المهارات المعرفية كما يتضمن مبادئ القراءة والكتابة والعمليات الحسابية الأساسية وذلك بالنسبة للأطفال القابلين للتعلم،وفي هذه المرحلة يتعلم الطفل عادات الملبس والهندام وعادات المائدة والنظافة الشخصية والتعامل مع الآخرين وبعض الأعمال اليدوية مثل أعمال المنزل والأعمال الحرفية البسيطة وذلك كله يتم بناءً على درجة النمو العقلي ومدى قدرة الطفل على استيعاب كل مهارة من هذه المهارات.

ومن الخصائص ما يلي :-

أولاً / الخصائص الجسمية :

هناك بعض من الدراسات التي أظهرت أن النمو الجسمي للأطفال المتخلفين عقلياً بطيء بالنسبة لتطور النمو عنه عند الأطفال العاديين وهم أكثر تعرضاً للأمراض.

وأنهم يتأخرون عن المعتاد عادةً في التسنين والنمو الحركي والمشي كما يتأخرون في النطق والكلام ووقوف النمو ووصوله إلى نهايته في سن مبكرة وتبدو هذه الظاهرة في الطفل المتخلف عقلياً منذ بداية حياته كأن يكون قليل الحركة وهو جنين وأن تعوزه الدوافع التي ترمي إلى حفظ الذات بحيث لا تظهر عليه علامات الخوف أو الجوع بوضوح.

إن هؤلاء الأطفال المتخلفين عقلياً يتميزون بعدم التناسب بين وزن الطفل وطوله وكذلك الأطراف لم تكن منسقة ومتناسبة كما أن قدراتهم على مسك الأشياء والتحكم فيها ضعيفة وبسيطة جداً

إن الأطفال المتخلفين عقلياً يتميزون بعدم تكامل نمو الأسنان والعضلات ولا يستطيع الطفل المتخلف المشي قبل ثلاث سنوات ومن المميزات الجسمية أيضاً شكل الجمجمة وبروز الأنف وانخفاض الجبهة وتضخم اللسان ويرجع هذا أحياناً إلى نقص إفرازات الغدة الدرقية.

إن شكل الوجه يبدو في معظم الحالات غير طبيعي وذلك من حيث تناسب أجزائه أو تشوهها مثل شكل الأنف الذي قد يكون أكبر أو أصغر من المعتاد والأذن الخارجية المشوهة والفم ذو الشفتين المتهدلتين وكذلك العينان المختلفتان من حيث الشكل أو اللون أو الموضع كذلك يميل أكثر المتخلفين عقلياً إلى القصر.

ثانياً – الخصائص الحركية :

إن حالات التخلف العقلي يصاحبها اضطراب في المهارات الحركية ويبدو لدى هؤلاء ضعف واضح في قدراتهم الحركية وصعوبة في تعلم القفز والمشي ولا يمكنهم ممارسة الحركة إلا بعد التمرين والتدريب بعكس العاديين،والمعتوهون منهم

من يقومون بحركات لا تهدف إلى غاية مثل السير للأمام ثم التحرك للخلف وهز الرأس وتحريك اللعاب.

أكدت كل من أبحاث كونر Connor وكليفورد Clifford، انجرام Ingram، كودمان Kodman أن الطفل المتخلف عقلياً يعاني من اضطرابات انفعالية ونفسية معقدة ومتشابكة وقدراته على الاتزان الحركي ضعيفة للغاية فمثلاً لا يستطيع الوقوف على قدم واحدة أكثر من 22 ثانية في حين أن الطفل العادي يستطيع الوقوف لمدة 55 ثانية كما أنهم يعانون من اضطرابات في الإدراك الحسي ونقص في الاستجابات العادية.

إن التخلف العقلي يرتبط بالتأخر الواضح في النمو الحركي ويتمثل ذلك في تأخر المشي وضعف كل من التوافق الحسي والتوافق العضلي العصبي ويمكن للوالدين التعرف على التخلف العقلي للأطفال في سن المهد من خلال التأخر في استجاباتهم المختلفة وبخاصة الاستجابات الحركية واللغوية.

وأنهم يعانون من تخلف في نمو العضلات وعدم مرونة الحركة مما يعوقهم عن القيام بالحركات الأساسية ويتميزون بعدم الاتزان في الحركة مثل المشي والجري.

ثالثاً / الخصائص الانفعالية :

إن الانفعالات تتمثل في سرعة انفعالات الأطفال وتتخذ صورة صراخ وعويل وبكاء ولا يستطيعون ضبط انفعالاتهم فيميلون أحياناً للهدوء وفي أوقات أخرى للعدوان ويخافون من الحيوانات كالقطط والكلاب كما يخافون من الظلام.

وأنهم كثيرو الحركة بلا سبب وعدم الاستقرار في مكان معين مع كثرة حركة اليدين والرأس والنظر حوله باستمرار وأحياناً يبدون هادئين وأحياناً أخرى يندفعون بلا سبب ويتجهون للعدوان وتدمير الأشياء التي بين أيديهم.

يميلون للانسحاب والانزواء والبعد عن نشاط الجماعة التي يتواجدون بها أي أنهم يعيشون في مجال نفسي غير المجال الذي يوجد به غيرهم من الأطفال، فهم إما يراقبونهم بملاحظتهم وإما شاردون في أحلام اليقظة أو مشغولون بشيء لا قيمة له وإذا حاول أحد جذب انتباه أحدهم إلى نشاط الجماعة فلن ينتبه إلا لفترة وجيزة ثم يعود إلى عزلته وانسحابه.

هناك بعض الاضطرابات النفسية التي تصاحب التخلف العقلي مثل القلق والذهول والانطواء والعدوان والتصور الخيالي غير العادي (الهلوسة) كما أنه سهل الانقياد ويعتبر ذلك من المظاهر المألوفة لديهم.

رابعاً/ الخصائص الاجتماعية :

توجد بعض من الخصائص الاجتماعية التي تميز المتخلفين عقلياً كما يلي :

1- تأخر النضج الاجتماعي وفشل في التكيف واكتساب العادات الضرورية.

2- جمود العلاقات الاجتماعية.

3- أعباء التصرف في المواقف وتفوق لديهم الدوافع غير الاجتماعية.

4- هروب من تحمل المسئولية وعدم الشعور بالذنب إذا أخطأ.

كما أنهم لا يستفيدون من خبراتهم السابقة ويتكيفون تكيفاً سلبياً بعجزهم عن التكيف الإيجابي ويقومون بعملية إشباع لرغباتهم بطريقة مباشرة دون التفكير في النتائج المترتبة عليها.

إنهم أنانيون يحبون أنفسهم ويجب أن يهتم بهم الآخرون، لا يوفون بوعودهم ولا يشعرون بولاء للجماعة، ولا يحترمون العادات والتقاليد السائدة، منقلبون، مطيعون أحياناً.

دراسات بحثت الموضوع :-

*** دراسة صلاح الدين محمود نظمي (1986).**

بعنوان " أثر برنامج رياضي مقترح على الأداء الحركي للأطفال المتخلفين عقلياً ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الأداء الحركي والنمو في المجموعات العضلية الكبيرة لدى الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم والذين تتراوح نسبة ذكائهم من 50-70، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (26) طفلاً، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في أربعة عناصر من الاختبارات الستة وهي الرشاقة العامة ورشاقة الحركة ودقة تصويب الكرة ومتابعة كرة متحركة بندولياً، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في اثنين من عناصر الاختبارات الستة هي القدرة على إدراك الجسم والتوازن.

*** دراسة نادية عبد القادر (1988).**

بعنوان " **تأثير** برنامج جماز موانع خاص على تنمية الذكاء وبعض القدرات الحركية لدى المتخلفين عقلياً ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة برنامج جماز موانع خاص على تنمية كل من القدرات الحركية والذكاء لدى المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم والمنهج المستخدم هو المنهج التجريبي على عينة قوامها (150) تلميذاً وتلميذة وكان العمر الزمني من 8 : 12 سنة من فئة المورون، وأسفرت النتائج عن أن ممارسة برنامج

جماز الموانع(الحس حركي) له تأثير إيجابي على القدرات الحركية لدى المتخلفين عقلياً، وله تأثير إيجابي على الذكاء لدى المتخلفين عقلياً. *** دراسة مكارم دراسة حلمي أبوهرجة (1990).**

بعنوان " أثر استخدام جماز الموانع في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تنمية القدرات الإدراكية الحركية ومفهوم الذات للمتخلفين عقلياً ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام جماز الموانع في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية على القدرات الإدراكية الحركية، مفهوم الذات للمتخلفين عقلياً، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة شملت (30) تلميذة تتراوح أعمارهن مابين 9 : 12 سنة وتتراوح نسبة الذكاء مابين 50 : 70" وهن قابلات للتعلم، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إاى مساعدة المتخلف عقلياً على التعرف على إدراك صورة الجسم كما ساعدت على تنمية القدرات الإدراكية الحركية، وأسهمت في مفهوم الذات لدى المتخلفين عقلياً.

*** دراسة صلاح محسن عيسوي (1992).**

بعنوان " أثر برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الادراكية الحركية ".

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج يحتوي على الحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة اشتملت (26) تلميذاً بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وكانت الاستنتاجات كما يلي :

- إن استخدام البرنامج المقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى في دروس التربية البدنية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم يسهم في تنمية اللياقة البدنية.

- يسهم البرنامج المقترح أسهاما فعالاً في تنمية القدرات الإدراكية الحركية.

***دراسة عزة محمد سليمان (1996).**

عنوان "مدى فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات اللغوية لدى عينة من الأطفال المعوقين عقلياً من فئة القابلين للتعلم"

هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي في المهارات اللغوية للأطفال المعاقين عقلياً من فئة القابلين للتعلم في إكسابهم مهارات التوصل اللفظي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اشتملت عينة الدراسة (40) طفلاً من الذكور والإناث وتوصلت الدراسة إلى برنامج مقترح له تأثير ايجابي على مستوى المهارات اللغوية.

*** دراسة هشام السيد محمد عمر (1998).**

بعنوان "تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الإيقاعية وأثره على التذكر الحركي للمتخلفين عقلياً".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام المصاحبة الإيقاعية في البرنامج المقترح على مستوى أداء الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز والإحساس بالإيقاع والتذكر للأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (74) تلميذاً وتتراوح نسبة ذكائهم من 50 – 70 درجة، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام المصاحبة الإيقاعية أثر بصورة فعالة في تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز، وأن تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الإيقاعية أثر بصورة فعالة في متغير التذكر الحركي المباشر وغير المباشر، وكذلك وجود فروق في القياس القبلي والبعدي

ولصالح البعدي في جميع المتغيرات لأفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي طبق عليها البرنامج بدون استخدام المصاحبة الإيقاعية.

*** دراسة يسر محمد عبد الغني (2001).**

بعنوان " تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم ".

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج علاجي حركي لتطوير بعض القدرات الحركية وتعديل الانحرافات القوامية للتلاميذ المعاقين ذهنياً، كذلك التعرف على مدى تأثير البرنامج على تطوير بعض القدرات الحركية (التوافق العضلي العصبي، التوازن الحركي، الدقة) وأيضاً تأثيره على تعديل الحالة القوامية لتشوه (سقوط الرأس أماماً، استدارة الكتفين) للتلاميذ المعاقين ذهنياً، والمنهج المستخدم هو المنهج التجريبي على (24) تلميذا تصل أعمارهم من (12- 18) سنة بنسبة ذكاء 55 - 70، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن تطبيق البرنامج العلاجي الحركي أدى إلى تحسين القدرات الحركية.

ثانياً – الدراسات الأجنبية :

***دراسة فرانك، دين Funk,C. Dean (1971).**

بعنوان " تأثير برنامج التربية البدنية على تطوير اللياقة البدنية والحركية لبعض الأطفال المعوقين عقلياً ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج على اللياقة البدنية للمعوقين عقلياً،واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) فرداً من المتخلفين عقلياً، وقد أسفرت النتائج عن تحقيق تقدم ملحوظ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

* دراسة كوردر Corder (1973).

بعنوان " تأثير برنامج تربية رياضية خاص على مستوى الذكاء واللياقة البدنية عند المتخلفين عقلياً ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تربية رياضية خاص على مستوى الذكاء واللياقة البدنية عند المتخلفين عقلياً، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (16) طفلاً متخلفاً عقلياً، وأسفرت النتائج عن تقدم ملحوظ في مستوى الذكاء واللياقة البدنية.

* دراسة فيوتن Futten(1981).

بعنوان " أثر برنامج متكامل للإدراك الحركي على الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتدريب ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج المقترح للإدراك الحركي على الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتدريب، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (46) طفلاً متخلفاً عقلياً بنسبة ذكاء 25 - 50 درجة وعمر زمني 6:12 سنة، وأسفرت نتائج هذه الدراسة على تقدم جوهري للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

الفصل الثالث

العينة المستهدفة.

الاختبارات المستخدمة.

أولا- اختبارات التوافق العضلي العصبي.

ثانيا- اختبارات عضلات الذراعين.

ثالثا- اختبارات المهارات الأساسية.

رابعا- اختبارات تحصيل الكتابة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة.

التجارب الاستطلاعية.

التجربة الاستطلاعية الأولى.

التجربة الاستطلاعية الثانية.

أسس وضع البرنامج الحركي.

العينة المستهدفة :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من التلاميذ المتخلفين عقليا القـابلين للـتعلم والبالغ عددهم (10) تلاميذ بعمـر (10-12) سنـة وبنسبة ذكـاء (55-70) درجة وبذلك تكون نسبة العينة 19٪ من العدد الإجمالي، و قمنا بحساب اعتداليـة القيم وتجانس أفراد العينة الأساسية كما هو موضح في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الالتواء في المتغيرات الأساسية لدى إجمالي عينة البحث. ن=10

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر	السنة	11	0.82	11	0.00
الطول	م	1.44	0.10	1.47	0.9
الوزن	كجم	48.90	12.73	45	0.91

يتضح من الجدول رقـم (1) أن جميـع قـيم الالتـواء لـدى إجمـالي عينـة البحث تنحصر مابين (**0.00 – 0.91+**) وهي أقل مـن (± **3**) ممـا يـدل علـى تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأساسية .

جدول رقم (2)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الالتواء في عضلات الذراعين لدى إجمالي العينة . ن = 10

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
رمي الكرة الطبية بوزن 1كجم.	م	1.31	0.24	1.3	0.12
قوة القبضة لليد اليمنى.	كجم	9.00	3.29	10	0.91-
قوة القبضة لليد اليسرى.	كجم	5.20	3.91	4	0.93

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة البحث في القياس القبلي قيد البحث تنحصر مابين (**-0.91-0.93**) وهي أقل من (± **3**) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول رقم (3)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الالتواء في التوافق العضلي العصبي لدى إجمالي العينة . ن = 10

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
توافق الذراع اليمنى والعين.	الدرجة	3.70	0.99	4	0.90-
توافق الذراع اليسرى والعين.	الدرجة	0.60	0.69	0.50	0.43
توافق الذراعين والعين.	الدرجة	7.90	3.51	8.5	0.51-
التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.	الدرجة	1.70	0.95	2	0.94-
تقليد الحركات.	الدرجة	4.99	1.65	5.15	1.29

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة البحث تنحصر مابين (-0.94-1.29) وهي أقل من (± 3) مما يدل على تجانس أفراد العينة في متغيرات التوافق العضلي العصبي.

جدول رقم (4)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الالتواء في المهارات الأساسية لدى إجمالي العينة .   ن = 10

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
رمي كرة التنس لأبعد مسافة	م	4.99	1.65	5.00	0.01
لقف كرة يد مرسلة في الهواء	الدرجه	1.10	0.99	1	0.30

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيمة الالتواء لدى إجمالي عينة البحث كانت (0.01-0.30) وهي أقل من(± 3) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المهارات الأساسية.

جدول رقم (5)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الالتواء لدى إجمالي عينة البحث في تحصيل الكتابة. **ن = 10**

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
إدراك التشابه والاختلاف بين الصور والأشكال.	الدرجه	5.10	3.78	4.5	0.47
رسم الحرف الناقص.	الدرجه	3.10	1.45	3	0.20

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيمة الالتواء لدى إجمالي عينة البحث كانت (0.47-0.20) وهي أقل من (± 3) مما يدل على تجانس أفراد العينة في تحصل الكتابة.

الاختبارات المستخدمة :

لتحديد الاختبارات اللازمة لإجراء التجربة مرفق رقم (1) قمنا بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات المشابهة ، وقد أسفر ذلك عن اختيار الاختبارات الآتية عن طريق الاستفسار من (10) خبراء، كما هو موضح من خلال الجدول رقم (6).

جدول رقم (6) يوضح النسب المئوية للخبراء في الاختبارات المرشحة.

ت	الاختبارات	عدد الخبراء مناسب	٪	عدد الخبراء غير مناسب	٪
أولاً / عضلات الذراعين :					
1-	قوة القبضة لليد.	9	٪90	1	٪10
2-	رمي (كرة تنس) لأبعد مسافة.	7	٪70	3	٪30
3-	رمي الكرة الطبية بوزن 1 كجم.	10	٪100	0	٪ 0
ثانياً / التوافق العضلي العصبي :					
ت	الاختبارات	عدد الخبراء مناسب	٪	عدد الخبراء غير مناسب	٪
4-	توافق الذراع والعين (رمي واستقبال الكرات).	7	٪70	3	٪30
5-	النط بالحبل.	3	٪ 30	7	٪ 70
6-	اختبار العصي.	2	٪ 20	8	٪ 80
7-	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	3	٪30	7	٪ 70
8-	اختبار الطعنة.	0	٪ 0	10	٪100
7-	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.	10	100 ٪	0	٪ 0
8-	تقليد الحركات.	9	٪ 90	1	٪ 10

ثانياً / المهارات الأساسية :					
ت	الاختبارات	عدد الخبراء مناسب	٪	عدد الخبراء غير مناسب	٪
1-	رمي كرة التنس لأبعد مسافة.	10	100 ٪	0	٪ 0
2-	لقف كرة يد مرسلة له بباطن اليد في الهواء.	10	100 ٪	0	٪ 0
3-	إمساك كرة مرسلة له بباطن اليد في الهواء.	4	٪ 40	7	٪ 70

ثالثاً / تحصيل الكتابة :					
ت	الاختبار	عدد الخبراء مناسب	٪	عدد الخبراء غير مناسب	٪
1-	الإدراك البصري – إدراك التشابه والاختلاف بين الصور والأشكال.	9	٪ 90	10	٪100
2-	تذكر الصور والأشكال.	2	٪ 20	8	٪ 80
2-	رسم الحرف الناقص.	9	٪ 90	1	٪ 10

الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

= جهاز ميزان معاير	= منديل.
= جهاز رستاميتر	= أطواق.
= جهاز الديناموميتر القبضة	= مضارب كرتون.
= ساعة إيقاف	= بالونات ملونة.
= كرة طبية.	= كرات تنس.
= صافرة.	= عصي.
= أشكال هندسية.	= عقلة.
= سلة فواكه	= أقلام.
= كرات بلاستيك.	
= قطع فلين.	
= حبال.	
= مكعبات.	

التجارب الاستطلاعية :-

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بلغت (10) أفراد وكان الهدف منها :-

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- التأكد من مناسبة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
- التدريب على إجراء الوحدات في البرنامج.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الدارسة.
- تدريب المساعدين.

التجربة الاستطلاعية الثانية :

قمنا بإجراء تجربة استطلاعية ثانية على عينة من خارج العينة الأساسية ومن مجتمع الأصل، وكان عددهم (10) أفراد وكان الهدف منها التأكد من ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة، وذلك من خلال تطبيق الاختبارات وإعادتها كما يتضح من خلال الجدول رقم (7)

جدول رقم (7)

يوضح معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1-	اختبار توافق الذراع اليمنى والعين	0.732	0.855
2-	اختبار توافق الذراع اليسرى والعين	0.693	0.832
3-	اختبار توافق الذراعين والعين	0.723	0.850
4-	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.	0.771	0.878
5-	تقليد الحركات.	0.813	0.901
6-	رمي الكرة الطبية بوزن 1 كجم.	0.713	0.844
7-	قوة القبضة لليد اليمنى.	0.819	0.904
8-	قوة القبضة لليد اليسرى.	0.790	0.888
9-	رمي كرة التنس لأبعد مسافة.	0.616	0.784
10-	لقف كرة مرسلة بباطن اليد في الهواء.	0.707	0.840
11-	إدراك التشابه والاختلاف بين الصور والأشكال.	0.701	0.837
12-	رسم الحرف الناقص.	0.690	0.830

القيمة الجدولية عند 0.600=0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أن جميع الاختبارات تميزت بالثبات والصدق حيث تراوح معامل الثبات بين (616-0.819) والصدق الذاتي (0.784-0.904) وجميع القيم أكبر من القيمة الجدوليه عند0.05.

3-7 أسس وضع البرنامج :

قمنا بعرض البرنامج على الخبراء للتأكد من ملاءمته لأفراد العينة وقد أخذت في الاعتبار الأسس التالية :

1- تعدد الأنشطة الرياضية لخلق حالة من التشويق لعمل التمرينات.

2- مرعاة الأمن والسلامة.

3- الاعتماد على التمرينات التي تتميز بالصبر والشجاعة.

4- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بكل من التعليم والتدريب للمهارات بالتدرج من السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول ومن البسيط إلى المركب.

5- التأكيد على مبدأ التآزر الإدراكي الحركي والذي قدمه كيفارت Kephart ويرتكز التعلم على تآزر عمليات الإحساس مع الاستجابات الحركية والذي يعطي أهمية كبيرة للتدريب الحركي في عملية التعلم.

6- التأكيد على التدريب الحسي - لحركي والذي يتضمن ممارسة الأنشطة أو التدريبات التي تتضمن الانتقال من استخدام العضلات العامة الكبيرة إلى العضلات الصغيرة الدقيقة، وذلك بهدف استثارة الاستجابة الحركية المناسبة للموقف أو المشكلة التي يواجهها الفرد.

7- وقد أشتمل البرنـامج المقـترح علـى (30) درسـاً بواقـع ثلاثـة دروس أسبوعياً مدة كل منها (45) دقيقة ولمدة (10) أسابيع مرفق رقم (2).

الفصل الرابع

عرض النتائج.

مناقشة النتائج.

عرض النتائج :

من خلال الاختبارات والمعالجات الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية:

جدول رقم (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعضلات الذراعين لدى العينة

ن= 10

المعالجات الإحصائية / الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	س-	±ع	س-	±ع	
رمي الكرة الطبية بوزن 1 كجم	1.31	0.24	1.66	0.26	2.5 *
قوة القبضة لليد اليمنى	9.00	3.29	13.20	4.37	2.30*
قوة القبضة لليد اليسرى	5.20	3.91	8.60	4.97	1.61

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.83

* معنوي عند 0.05

يتضح من الجدول رقم (8) أن قيمة (ت) بين القياس القبلي والبعـدي في رمي الكرة الطبية بوزن 1 كجم بلغت (2.5)، وقوة القبضة لليد اليمنى بلغت (2.30) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عنـد مـستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي، حيث إن القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقوة القبضة لليد اليسرى حيث بلغت قيمـة(ت) (1.61) وهي أصغر من القيمة الجدولية.

جدول رقم (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينة في اختبارات التوافق العضلي العصبي

ن= 10

المعالجات الإحصائية / الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	س-	±ع	س-	±ع	
اختبار توافق الذراع اليمنى والعين.	3.70	0.99	5.09	1.59	2.24*
اختبار توافق الذراع اليسرى والعين.	0.60	0.69	1.6	1.26	2.12*
اختبار توافق الذراعين والعين.	7.90	3.51	10.3	1.15	1.95*
التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.	1.70	0.95	2.60	0.69	2.30*
تقليد الحركات.	4.99	1.65	6.86	2.17	2.03*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.83.

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدي في اختبار توافق الذراع اليمنى والعين بلغت (2.24)، واليد اليسرى بلغت(2.12) بينما كانت في اختبار توافق الذراعين والعين (1.95)، وبلغت في التصويب باليد على الدوائر المتداخلة(2.30)،وكانت في تقليد الحركات (2.03)

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي.

جدول رقم (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينة

في اختبار المهارات الأساسية ن= 10

المعالجات الإحصائية / الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	س-	±ع	س-	±ع	
رمي كرة التنس لأبعد مسافة.	4.99	1.65	6.86	2.17	*2.07
لقف كرة مرسلة بباطن اليد في الهواء.	1.10	0.99	2.90	1.59	*2.90

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.83.

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدي في رمي كرة التنس لأبعد مسافة بلغت (2.07)، وبلغت في لقف الكرة المرسلة بباطن اليد في الهواء (2.90) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي.

جدول رقم (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينة في اختبار تحصيل الكتابة

ن=10

المعالجات الإحصائية / الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	س-	±ع	س-	±ع	
إدراك الأختلأف والتشابه بين الصور الأشكال	5.10	3.78	9.50	0.85	3.66 *
رسم الحرف الناقص	3.10	1.45	6.30	2.98	3.75 *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.83.

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدي في إدراك الاختلاف والتشابه بين الصور والأشكال. بلغت (3.66)، وبينما بلغت في رسم الحرف الناقص (3.75) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (8) والذي يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في رمي الكرة الطبية بوزن (1) كجم بلغت (2.5) وقوة القبضة لليد اليمنى بلغت (2.30) وهذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث إن التركيز على استخدام اليد المستخدمة أكثر في برنامجها لأنها اليد التي تستخدم في الكتابة وكذلك اليد التي يستخدمها لقضاء احتياجاته اليومية وعندما نستطيع أن نعطيه هذه الإمكانية فمعنى ذلك أننا استطعنا أن نقدم له خدمة كبيرة، حيث تسهل عليه بعض الأمور الحياتية التي كان من الصعب عليه القيام بها. أما بالنسبة لليد اليسرى فكان هناك تطور بين القياسين القبلي والبعدي أيضا بالنظر إلى المتوسطات الحسابية ولكن هذا التحسن لم يكن معنوياً ومن الممكن أنها تحتاج وقتاً أطول.

ويشير الجدول رقم (9) إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التوافق العضلي العصبي حيث نلاحظ أن قيمة (ت) لاختبار توافق الذراع اليمنى والعين بلغت (2.24)، والذراع اليسرى (2.12)، والذراعين والعين (1.95) أما التصويب باليد على الدوائر المتداخلة فكانت (2.30)، وتقليد الحركات (2.03). وجميع هذه القيم معنوية حيث إنها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) وبذلك تكون هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.وهذا يدل على أن العينة قد استفادت استفادة كبيرة من البرنامج الذي تم إعداده بشكل علمي مدروس، وبعد أن تم عرضه على الخبراء حيث تم من خلاله التطرق الى عناصر التوافق العضلي العصبي من خلال الحركات والتمرينات التي كانت ضمن البرنامج، وقد لاحظنا أن العينة كانت

متفاعلة جداً مع التمرينات والحركات الرياضية والأدوات التي استخدمت، حيث إن الطبيعة الخصوصية لهذه العينة عندما تكسب ثقتها ورضاها فإنها تشترك معك وجدانياً وتشعر بقربها منك وتؤدي ماهو مطلوب منها على أفضل وجه ولا أكون مبالغ إن ذكرت أن بعض أفراد العينة يشعرون بالغيرة فيما بينهم لو تقربت أو شجعت احدهم ولم أشجع أو أتقرب من الآخرين حيث يمتلكون نوعا من الحساسية ويحتاجون من يمسك بيدهم للوصول بهم إلى تحقيق بعض رغباتهم حتى لو كانت بسيطة.

ويتضح من الجدول رقم (10) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرمي كانت (2.07) واختبار اللقف (2.90) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون هناك فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. وهذا يدل على أن البرنامج الذي احتوى على تدريبات للمهارات الأساسية وكذلك تمرينات للتوافق العضلي العصبي اسهم في التطور الحاصل في المهارات الأساسية وخصوصاً أننا راعينا الترابط بين التوافق العضلي العصبي وبين الرمي واللقف كمهارات أساسية. وكذلك نذكر أن استخدام كرات التنس والكرات الملونة الأخرى والأدوات والأطواق أسهم في زرع الثقة العالية والإصرار والمثابرة في أداء التمرينات على أكمل وجه وفقاً لقدراتهم وقابلياتهم

ويتضح من الجدول رقم (11) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التحصيل بالكتابة من خلال إدراك التشابه والاختلاف بين الصور والأشكال وبلغت قيمة (ت) (3.66)، ورسم الحرف الناقص (3.75) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. نرى أن هذه

الفروق كانت نتيجة الترابط الذي راعيناه في البرنامج من خلال تحسين عضلات الذراعين وتحسين التوافق العضلي العصبي وتطوير المهارات الأساسية، كل ذلك أسهم وبشكل كبير في تطوير طريقة مسك القلم أو الطباشير للكتابة وزيادة قدرة العينة على ترك المسافة اللازمة بين العين والسبورة أو الكراسة وزيادة قدرتهم على التآزر بين العين واليد مما أعطى الحرية للعينة في التعامل بالقلم أو الطباشير بشكل انسيابي وكتابة الحروف بدون ما تكون هناك حالة من الارتباك والضعف التي كانت عليه قبل الخضوع للبرنامج مما يعني زيادة قابليتهم المعرفية وقدرتهم على كتابة بعض الحروف والكلمات التي كان من الصعب القيام بها سابقاً.

وتتفق النتائج مع نتائج دراسة صلاح الدين محمود نظمي (1986) في تطوير دقة تصويب الكرة والمتابعة بندولياً، وكذلك دراسة نادية عبد القادر (1988) التي طورت القدرات الحركية للمتخلفين عقلياً، ودراسة مكارم حلمي (1990) (67) التي توصلت إلى تطوير التعرف على إدراك صورة الجسم وتنمية القدرات الإدراكية الحركية ومفهوم الذات للمتخلفين عقلياً، ودراسة صلاح حسن عيسوي (1992) الذي توصل إلى تطوير اللياقة البدنية وتنمية القدرات الإدراكية – الحركية للمتخلفين عقلياً، وكذلك دراسة عزة محمد سليمان (1996) التي توصلت إلى تنمية المهارات اللغوية للمعلقين عقلياً من فئة القابلين للتعلم، وكذلك دراسة هشام السيد (1998) الذي استخدم تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الإيقاعية وتوصل إلى تطوير الحركات الأساسية والتذكر الحركي، ودراسة يسري عبدالغنى(2001) الذي كان هدف دراسته وضع برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركية والذي استطاع تحقيق هذا الهدف، ودراسة كوردر (1973) الذي استخدم برنامج تربية رياضية خاصاً على مستوى الذكاء واللياقة البدنية، ودراسة فيوتن (1981) الذي استخدم برنامجاً متكاملاً للإدراك الحركي.

أن التربية الحركية تسهم في تعلم العلوم التربوية بصورة فعالة نظرا لجاذبية أنشطتها بالنسبة للأطفال وللتربيه الحركية صلة قوية بالعلوم التربوية، إذ يمكن من خلالها الربط بين الحركة وكل علم من العلوم التربويه، مثل اللغة والحساب والعلوم الاجتماعية وكذلك تحقيق التكامل بين العلوم النظرية والأنشطة الحركية للطفل.

كذلك تسهم التربية البدنية والحركية في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للمتخلفين ذهنيا وفى تنمية التوافقات العضلية العصبية والحسيه الحركية ومن ثم تحسين الكفاءة الحركية لديهم، كما تسهم فى رفع مستوى تركيزهم وانتباههم ومقدرتهم على الإحساس والتصور والتذكر والتمييز الحركى والبصري مما يطور من استعداداتهم الذهنية وتنميتها، فالتربية البدنية تعتبر من أهم الوسائل لأعانة المعاق ذهنيا على حل مشاكله الصحية والاجتماعية والنفسية بوصفها وسيلة علاج جسدي ونفسى وكذلك عنصر ترفيه ودافعا قويا لتعديل السلوك وتنمية روح المنافسة والجماعيه وهذه الصفات أهم ما يساعد المعاق ذهنيا على اندماجه فى المجتمع الذي يعيش فيه.

أن الحركة تسهم فى التنمية المعرفية وتساعدها فى نواحٍ متعددة فتعلم الألعاب والأنشطة الحركية ، وإجراءات التعلم المرتبطة بالحركة قد أظهرت أنها مرتبطة بالتنمية المعرفية.

من الأمور الهامة التي تقدر فيها على مساعدة المتخلف عقلياً تتمثل في جعله يتقبل حالته من التخلف وأن نحاول تمكينه من استغلال قدراته المحدودة الى أقصى درجة ممكنة وأنه عندما ينصب اهتمامنا على ما يمكن لهؤلاء الأفراد أن يعملوه وليس على ما يجب عليهم أن يعملوه فإنه يصبح بالإمكان مساعدتهم في أن يعيشوا حياتهم بشكل نافع ومفيد.

وفي العصر الحاضر أصبحت مشكلة المتخلفين عقلياً واحدة من أكبر المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والسيكولوجية والتعليمية والطبية لأي مجتمع، وأصبحت المدرسة والأسرة والجيران يؤثرون ويتأثرون بهذه المشكلة وأصبحت المشكلة أكثر حرجاً على الذين تتوافر لديهم إمكانيات معقولة يمكن الاستفادة منها اجتماعياً لو تهيأت لهم سبل التدريب السليم.

وبدأت أيضاً المدارس تدرك مسئولياتها تجاه ضعاف العقول فباشرت بتأسيس الفصول الخاصة بهم، لكي يستخدموا مع أفراد هذه الفئات، المواد المناسبة، والأساليب التربوية والعلاجية النابعة من احتياجاتهم وعاهاتهم، حتى يتمكنوا من استثمار القدر المحدود من إمكانياتهم، ويعملوا على تزويدهم بمبدأ الاكتفاء الذاتي قدر المستطاع وعلينا أن نعترف بأن الأطفال حين يحسون بقيمتهم الذاتية ويستشعرون الانتماء للجميع كأفراد نافعين ومنتجين،فإن كثيراً من الخير يأتي ويتحولون إلى عناصر إيجابية في المجتمع الذي يقبلهم ويرعاهم ويحسن توجيههم.

إن التطوير عملية مقصودة تهدف إلى الوصول بالمتعلم للأداء الأمثل في حدود سنه ومستوى نضجه، ويتم تطوير الأداء بتقديم الحركة بأفضل طرق التعلم المناسبة لها، وبصورة متدرجة من المعلوم إلى غير المعلوم، ومن البسيط للمعقد، ومن السهل للصعب دون الإخلال بجوهر الحركة الأساسية، ويتعدى تطوير الحركات الوقوف عند أدائها بصورة مطابقة للأداء الفني السليم إلى تصعيب الحركة بتكرار أدائها بطريقة مترابطة جيداً، أو أدائها من أوضاع مختلفة، أو ربطها بمهارات أخرى.

الفصل الخامس

الاستنتاجات :

التوصيات :

المرفقات :

الاستنتاجات :

في ضوء الإجراءات واستناداً إلى التحليل الإحصائي توصلنا للاستنتاجات الآتية :

2- أثر البرنامج الحركي تأثيراً إيجابياً في تحسين قوة عضلات الذراعين باستثناء الذراع اليسرى.

3- أثر البرنامج الحركي تأثيراً إيجابياً في التوافق العضلي العصبي.

4- أثر البرنامج الحركي تأثيراً إيجابياً في المهارات الأساسية.

5- أثر تحسين عضلات الذراعين والتوافق العضلي العصبي والمهارات لأساسية إيجابياً على التحصيل بالكتابة.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها نتقدم بهذه التوصيات :-

1- استخدام البرنامج الحركي لما له من أهمية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

2- تنمية المهارات الأساسية والتوافق العضلي العصبي للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

3- ضرورة الاهتمام بذوي القدرات الذهنية البسيطة لدمجهم بالمجتمع من خلال النشاط الرياضي.

4- على العاملين في مجال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم البحث عن الأساليب والطرق الحديثة التي تسهم في تطويرهم واعتمادهم على أنفسهم.

5- إجراء بحوث باستخدام برامج حركية وفئات عمرية وعقلية أخرى

6- ضرورة متابعة وإجراء القياسات البدنية والعقلية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

المرفقـــــات

مرفق رقم (1)

اختبارات التوافق العضلي العصبي :-

- **اختبار رمي واستقبال الكرات**
- **الغرض من الاختبار:** قياس التوافق بين الذراعين والعينين.

الأدوات : كرة تنس – حائط – يرسم خط على بعد 4 أمتار في الحائط.

مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها على الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها على الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها على الحائط باليد اليسرى.

التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية هي (15 درجة).

*** اختبار تقليد الحركات .**

الغرض من الاختبار :قياس التحكم الحركي في الأطراف العليا من الجسم وقدرة الطفل على ترجمة الأنماط البصرية الى أنماط حركية، ويعتمد الاختبار على تقليد

الطفل لحركات يقوم بها الممتحن بالذراعين وتتضمن سبعة عشر وضعاً للذراعين تشمل مايلي :

- حركات أحادية الجانب تتحرك فيها ذراع واحدة.
- حركات زوجية للجانب أي تتحرك فيها الذراعان من وضع لأخر في نفس الاتجاه.
- حركات متضادة تتحرك فيها الذراعان في اتجاهين مختلفين.

الدرجة :

- إذا أدى جميع الأوضاع فوراً وبالتأكيد وطبقاً لحركة الممتحن (الدرجة 4).
- إذا أدى جميع الأوضاع فوراً وبالتأكيد ولكن عكس حركة الممتحن (الدرجة 3).
- إذا أدى بتردد أو افتقر إلى التأكد (الدرجة 2).
- إذا ارتكب أكثر من خطأ واحد أو إذا كانت الحركة ناقصة في كثير من الأوضاع (الدرجة 1).

اختبار الدقة :-

* اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.

الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع.

الأدوات : خمس كرات تنس – حائط أمام أرض مجهزة – رسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة– الحد السفلي للمستطيل كبير يرتفع عن الأرض 180 سم – يرسم خط على الأرض يبتعد عن الحائط بمقدار 5 أمتار.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الحائط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة متتالية على المستطيلات، محاولة إصابة المستطيل الصغير، للمختبر الحق في استخدام أي اليدين في التصويب.

التسجيل :

- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير في داخله أو حدوده (يعطى للمختبر ثلاث درجات).
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط في داخله أو حدوده (يعطى للمختبر درجة واحدة).
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحتسب للمختبر صفر.

اختبارات القوة العضلية للذراعين :-

- **اختبار قوة قبضة اليد**

- يتطلب (ديناموميتر القبضة).
- يؤدي الطفل محاولتين ويؤخذ القياس الأفضل.
- يجب أن يتجه الديناموميتر لأعلى عند المسك.
- العضد يشكل زاوية قائمة مع الساعد.

*** اختبار رمي كرة التنس لأبعد مسافة .**

الغرض من الاختبار : قياس مسافة الرمي.

الأدوات والتنظيم : شريط قياس – كرات تنس.

مواصفات الأداء : يقوم الطفل برمي كرة التنس لأبعد مسافة ممكنة كما يستخدم الطفل اليد المفضلة ويفضل وضع قياسات على الأرض لتسهيل التسجيل.

التسجيل : يسجل أفضل محاولة من خلال (3) محاولات.

اختبار إمساك كرة بباطن اليد مرسلة في الهواء.

الغرض من الاختبار : اللقف.

الأدوات والتنظيم : كرة يد.

مواصفات الأداء : يقف الطفل في وضع الاستعداد والقدمين متوازيتين أو قدم للأمام والأخرى للخلف والذراعين منثنيتين أمام الصدر.

التسجيل :

يعتمد حساب درجة مسك الكرة على مظهر إمساك الكرة وتتراوح الدرجة من (0 – 3) درجات كالآتي :-

1- المسك بباطن اليدين 3 درجات.
2- المسك بأطراف الأصابع 2 درجة.
3- المسك وعدم التحكم في الكرة (إسقاطها) 1 درجة.
4- عدم المسك نهائياً صفر.

اختبار دفع الكرة الطبية من الوقوف(1 كجم) .

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الذراعين.

الأدوات والتنظيم : كرة طبية – شريط قياس.

مواصفات الأداء : يجب استخدام اليد المفضلة وأن يحافظ على ثبات الكرة باستخدام اليد الأخرى قبل دفعها، ويضع الطفل القدم خلف خط البدء والأخرى في الوضع الذي يسمح له بأفضل وضع للدفع. بعد ذلك لا يسمح بحركة القدمين بينما يسمح بحركة الذراعين والكتف وعلى الطفل أن يدفع الكرة الى أبعد مسافة ولا تحتسب المحاولة إذا كان هناك أي خطأ في الأداء.

التسجيل : أفضل مسافة سجلها الطفل بالسنتيمتر من خلال ثلاثة محاولات صحيحة.

اختبارات التحصيل بالكتابة :-

*** إدراك الاختلاف والتشابه بين الصور والأشكال**

الغرض من الاختبار : قياس قدرة الطفل على تمييز وإدراك أوجه الاختلاف والتشابه بين الصور والأشكال من حيث : الاختلاف في الشكل – التشابه في الشكل – الشكل الناقص – المغلق والمفتوح – المستقيم والمنحنى.

الأدوات : 5 بطاقات مقاس 30×15سم تحتوي كل بطاقة على أربع صور وأشكال.

طريقة الاختبار : تعرض الباحثة على الطفل البطاقة الأولى، ثم تقول له (انظر الى البطاقة جيداً وأشر على الشكل المختلف من بين هذه الأشكال).

الدرجة :

- يحصل الطفل على درجتين إذا تعرف على الشكل المختلف أو المتشابه وذكر سبب الاختلاف أو التشابه.

- يحصل على درجة واحدة إذا تعرف على الشكل المختلف أو المشابه وأخفق في ذكر السبب.

- يحصل على صفر إذا أخفق في التعرف على الشكل الصحيح.

- وبذلك تكون درجة اختبار إدراك التشابه والاختلاف بين الصور والأشكال(10) درجات.

اختبار تشكيل رموز الكتابة :-

*** رسم الحرف الناقص .**

الغرض من الاختبار : قياس قدرة الطفل على رسم حروف الكتابة، كما يقيس قدرة الطفل على التردد البصري بين اليمين واليسار.

الأدوات : 5 بطاقات مقاس 30 x 20 سم كل بطاقة تحمل شكل معين والكلمة التي تدل عليه في الجانب الأيمن ونفس الكلمة في الجانب الأيسر بنقصها أحد الحروف – أقلام رصاص.

طريقة الاختبار : تطلب الباحثة من الطفل أن ينظر جيداً الى كل بطاقة ثم يحاول أن يتعرف على شكل الحرف الناقص ويرسمه.

التصحيح : يعطي الطفل درجة واحدة عن كل حرف يستطيع أن يرسمه في مكانه من الكلمة ويعطي صفر إذا أخطأ في رسم الحرف أو إذا رسمه في مكان آخر.

وبذلك تكون درجة اختبار رسم الحرف الناقص (5) درجات.

الدرجة الكلية : تكون الدرجة الكلية لاختبار تشكيل رموز الكتابة (15) درجة.

مرفق رقم (2) درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء الأهداف التربوية : التعود على النظام والعمل الذاتي العدد : 10

الأهداف التعليمية: تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري الإحماء	15.د 5.د	لعبة صغيرة (معركة البالونات) تربط بالون في يد كل تلميذ وعند بدأ الإشارة يحاول كل تلميذ تحطيم بالون الأخر والتلميذ الذي يبقى بالبالون الأخير هو الفائز		بالونات وصافرة	
التمرينات	10.د	- رمي كرة تنس لأعلى بيد واحدة ولقفها باليدين -الاستناد باليدين في منتصف دائرة مرسومة على الأرض، والتحرك حول الدائرة من الخارج والتكرار باليد الأخرى.			

الجزء الرئيسي	التوافق العضلي العصبي	25.د	**منافسة :** - من يستطيع المشي وكرة التنس في راحة اليد للأمام–للخلف–للجانب. -(وقوف مواجه كرة معلقة) ضرب الكرة بالعصا ثلاث مرات يمين وثلاثة يسار.		بالونة كرة عصا	يعرض التمرين من قبل الدارسة

أجزاء الدرس		الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء الرئيسي	القوة للذراعين		-(وقوف فتحاً. الذراعين أماماً)ثني ومد الذراعين ببطء ومقاومة من المساعد (الطفل المقابل). -(جلوس تربيع. الذراعين جانباً)رفع وخفض الذراعين ببطء ومقاومة من المساعد (الطفل المقابل).			يعرض التمرين من قبل الدارسة
الجزء الختامي	5.د		لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة) يقف التلاميذ في شكل حرفي وسط الملعب وعند سماع إشارة المعلم يتم الجري بعكس اتجاه الإشارة	"م"	صافرة	

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء الأهداف التربوية :الشعور بالفرح والسرور والنظام

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	لعبة صغيرة (الجري والجلوس)	x x x x x x x x X x x x X "م"	بالونات وصافرة	
الإحماء	5.د	يقسم التلاميذ إلى أقسام متساوية ويقفوا في قاطرات وعند بدأ الإشارة يجري التلميذ الأول إلى الخط ثم يجلس على الأرض ثم الثاني وهكذا حتى نهاية اللعبة.			
التمرينات	10.د	- (تعلق القردة) باستخدام عقلة يطلب من التلاميذ التعلق والمرجحة على العقلة مثل القردة (العقلة بارتفاع الطول).		عقلة	

			-(الكرة السحرية) تنطيط الكرة والإمساك بها يشرح المعلم للتلاميذ بأن عليهم دفع الكرة إلى الأرض والإمساك بها بعد ارتدادها.	م		
الجزء الرئيسي	الدقة	25.د	**منافسة :** - عمل منافسة بين التلاميذ، تصويب كرة التنس في سلة الفواكه. - تمرير الكرة بين زميلين مسافة **10**م.		كرة تنس سلة فواكه	

أجزاء الدرس		الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء الرئيسي	التحكم الحركي		- رمي كرة تنس في الهواء والتقاطها باليد اليمنى ثم اليسرى. - لمس أجزاء الجسم بعد تحديدها من المعلم.	أ	كرة	التحكم الحركي
الجزء الختامي	5.د		- مرجحة عمودية بالذراعين. - تمرين التنفس (أخذ أقصى شهيق والنزول لأخذ أقصى زفير)	م	صافرة	

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء الأهداف التربوية :التعاون والشجاعة وتهذيب النفس

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	- المشي في دائرة مع عمل مرجحات بالذراعين.			
الإحماء	5.د	- الجري في المحل بسرعات مختلفة.			
التمرينات	10.د	(الكرة السحرية) تنطيط الكرة والإمساك بها يشرح المعلم للتلاميذ بأن عليهم دفع الكرة إلى الأرض والإمساك بها بعد ارتدادها.		كور	

الجزء الرئيسي	التوافق العضلي العصبي	25.د	**منافسة** - (وقوف) تحريك الرجلين والذراعين للإمام والخلف. - (العصا الإيقاعية) كل تلميذ يمسك زوج من العصا، يقوم المعلم بإعطاء الإشارة وضرب العصا في الاتجاه أمام أسفل بشكل متقاطع مع تطبيق المعلم مع التلاميذ.	م	كرة تنس سلة فواكه	

أجزاء الدرس		الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء الرئيسي	الدقة		- وضع أطواق تمرينات على الأرض ومن على مسافات محددة تتناسب مع نوع الإعاقة محاولة التصويب بالكرات في تلك الأطواق. - رسم دائرة قطرها 2م على الحائط – وقوف مواجهة على بعد 5م تصويب الكرة باليدين على الدائرة المرسومة من فوق الرأس.		أطواق كرات	
الجزء الختامي	5.د		إعطاء تمارين تهدئة	م	صافرة	

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء الأهداف التربوية :الاعتماد على النفس

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري الإحماء	د.15 د.5	لعبة صغيرة (أسراب الحمام) يقف التلاميذ خلف الرائد، تبدأ اللعبة بأن يقول الرائد الحمام يطير، أو الحمام يهبط على الأرض، يستبعد كل تلميذ لا يتمكن من تلبية أمر الرائد يفوز التلميذ الذي يبقى حتى أخر اللعبة		صافرة	
التمرينات	د.10	- ألعاب الأصابع. قفل وفتح الأصابع باستمرار.رفع اليدين عالياً والتلويح بالأصابع لأعلى ولأسفل – الضرب بالأصابع على المنضدة ومواصلة الضرب.		كور	

الجزء الرئيسي	التحكم الحركي	25.د	منافسة : 1-المشي على الذراعين والرجلين الدخول في الطوق. 2- رمي الكرة ولقفها مع الزميل.		أطواق كرة	
	القوة للذراعين		1- (وقوف فتحاً. الذراعين جانباً) ضغطهما للخلف مع مقاومة المساعد (الطفل المقابل). 2- (انبطاح معدل) ثني ومد الذراعين.			
الجزء الختامي	5.د		إعطاء تمارين تهدئة	م	صافرة	

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء الأهداف التربوية :الإثارة والتشويق وتهذيب النفس

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري الإحماء	15.د 5.د	لعبة صغيرة (حلقة السمك) يحدد مكان اللعب (البحر) لكل واحد ويقف التلاميذ خارج البحر يعطي المعلم الإشارة لتذهب كل سمكة لحلقتها والذي يمسك يخرج.	م X	صافرة طباشير	
التمرينات	10.د	(تنس البالون) يقدم لكل تلميذ مضرب من الكرتون وبالون ويطلب منه ضرب البالون بأساليب مختلفة وبخفة فوق الرأس ومن أسفل ويستمر اللعب. - لعبة عزف البيانو.	م	بالونات مضارب من الكارتون	

الجزء	الهدف	الزمن	التمرينات	الرسم	الأدوات	ملاحظات
الجزء الرئيسي	الدقة	25. د	- رسم دائرة على الحائط قطرها 2م التصويب برمي الكرة عليها باليدين. - تمرير الكرة للزميل لمسافة 10م باليد اليمنى ثم اليسرى.		حائط كرة	
الجزء الرئيسي	القوة للذراعين		- الوقوف أمام حائط دفع الحائط باليدين. - (انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم مدهما بدفع الأرض.		القوة للذراعين	
الجزء الختامي	5.د		- مرجحة عمودية. - تمرين التنفس (شهيق – زفير).		صافرة	

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء الأهداف التربوية :تعلم النظام والثقة بالنفس

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري الإحماء	15.د 5.د	لعبة صغيرة (لقط المنديل) يقسم التلاميذ إلى أقسام متساوية في صفوف ويوضع أمام كل صف منديل، وبعد الإشارة يتقدم الصف كوحدة واحدة لمسك المنديل ويفوز الفريق الذي يكون وحدة واحدة		صافرة منديل	
التمرينات	10.د	(قفزة الأرنب) من وضع الاقعاء ثني الركبتين واليدان على والركبتان متباعدتان الذراعان بين الركبتين بعيداً عن القدمين يقوم التلميذ بالقفز الى الإمام مثل الأرنب.			

الجزء	الهدف	الزمن	المحتوى	التشكيل	الأدوات	ملاحظات
الجزء الرئيسي	التوافق العضلي العصبي	25.د	- (وقوف. مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة باليدين. - منافسة من يستطيع ترتيب الأطباق المبعثرة على المنضدة بشكل أسرع.		كرة منضدة أطباق	
الجزء الرئيسي	التحكم الحركي		- (جلوس تربيع) مسك العصا ودقها على الأرض في الاتجاهات التي يحددها المعلم - لمس أجزاء الجسم بعد أن يتم تحديدها من المعلم.		عصا	
الجزء الختامي		5.د	- مرجحة عمودية. - تمرين التنفس (شهيق - زفير).		صافرة	

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء،الأهداف التربوية:تعويد الأطفال على كيفية العمل الجماعي

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري الإحماء	15.د 5.د	(لعبة المساكة) يجري التلميذ ويحاول التلميذ الأخر بعد الوصول إليه، ويكرر بإثنين آخرين.		صافرة	
التمرينات	10.د	(تتبع الألوان) توضع قواعد مطبوعة اليد والإقدام على الأرض في الحجرة بشكل يمكن من الوصول من الواحدة للاخرى براحة يتحرك التلاميذ بتبديل مكان إقدامهم وأيديهم وسوف تشبه حركة التلاميذ الأرنب.	O O O X O O O X XمX X X		

الجزء	الهدف	الزمن	المحتوى	التنظيم	الأدوات	
الجزء الرئيسي	الدقة	25.د	-تمرير الكرة للزميل باليد اليمنى ثم اليسرى. - تمرير الكرة من تحت الكرسي الموجود في منتصف المسافة بين الفريقين.	X X X X X X	كرة منضدة أطباق	
	التوافق العضلي العصبي		- منافسة من يستطيع المشي بكرة بلاستيكية في راحة اليد للأمام وللخلف وللجانبين. - الجري مع تنطيط الكرة باليدين ثم بيد واحدة.	XXX Xo XXX Xo	صافرة كور	
	الجزء الختامي	5. د	- وقوف أخذ أقصى شهيق ثم أقصى زفير.	م	منديل	

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء،الأهداف التربوية:الإثارة والتشويق والنظام

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضليه

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	- الجري في المحل بسرعات مختلفة.		صارفة	
الإحماء	5.د	- الجري عكس الإشارة التي يحددها المعلم..	م		
التمرينات	10.د	السند بيد واحدة في منتصف الطوق الموضوع على الأرض والتحرك حول الطوق من الخارج تكرر باليد الأخرى.	XمX ○ X X X X X X	أطواق	

الجزء الرئيسي	التحكم الحركي	25.د	- مسك الكرة باليدين ولفها حول الجذع. - (جلوس فتحاً) دحرجة الكرة حول الجسم.	X م Xo Xo Xo	كرة منضدة أطباق	
	التوافق العضلي العصبي		- (لعبة كرة الحائط) يقف التلاميذ في قاطرة تمرر الكرة على الحائط ويلقفها الزميل الأخر الذي يليه في القاطرة. - من المشي رمي الكرة لأعلى ثم لقفها بنفس اليد ثم باليد الأخرى.	O X X X X X X	صافرة كور	
	الجزء الختامي	5. د	- وقوف أخذ أقصى شهيق ثم أقصى زفير.	م		

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء،الأهداف التربوية:العمل الذاتي – التعاون

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوة العضليه

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري الإحماء	15.د 5.د	لعبة صغيرة (الجري والجلوس) يقسم التلاميذ إلى أقسام متساوية ويقفوا في قاطرات وعند بدأ الإشارة يجري التلميذ الأول إلى الخط ثم يجلس على الأرض ثم الثاني وهكذا حتى نهاية اللعبة.	X م X X X X X X X X X		
التمرينات	10.د	– لعبة صغيرة (تنس البالون) – الاستناد باليدين في منتصف دائرة مرسومة على الأرض، والتحرك حول الدائرة من الخارج والتكرار باليد الأخرى	X م ○ X X X X X		

	التوافق العضلي العصبي	25.د	- ألعاب الأصابع. قفل وفتح الأصابع باستمرار. رفع اليدين عالياً والتلويح بالأصابع لأعلى ولأسفل – الضرب بالأصابع على المنضدة ومواصلة الضرب.	X م X X X X X		
الجزء الرئيسي	القوة		-(جلوس تربيع. الذراعين جانباً) رفع وخفض الذراعين ببطء ومقاومة من المساعد (الطفل المقابل). - انبطاح معدل – ثني ومد الذراعين.	م		
	الجزء الختامي	5. د	- الجري الخفيف مع استرخاء الذراعين. - (وقوف) أخذ أقصى شهيق والنزول لأخذ أقصى زفير.	م		

درس التربية البدنية

اليوم: الخميس.الأحد.الثلاثاء،الأهداف التربوية:احترام الرأي والصبر والتعاون

الأهداف التعليمية:تنمية التوافق العضلي العصبي والقوةالعضليه

المدرسة : القدرات الذهنية البسيطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات	الملاحظات
الجزء التحضيري الإحماء	15.د 5.د	لعبة صغيرة (بالون الهواء) يقسم التلاميذ إلى أقسام متساوية في قاطرات ويعطى التلميذ الأول من كل قسم بالونه، وعند الإشارة يضرب التلميذ الأول من كل قاطرة البالونة عالياً في الهواء ويستمر في ضربها حتى خط الدوران، ثم يعود إلى قاطرته بنفس الطريقة، ثم يسلمها إلى التلميذ الأخر وهكذا تستمر اللعبة حتى نهاية القاطرة	O Xم X X X X X X X X X X	صافرة بالونات طباشير	
التمرينات	10.د	(رحلة إلى السيرك) استخدام هيكل التسلم المزود بالأرجوحة لتهيئة السيرك للتلاميذ ويقوم التلاميذ بالتأرجح والتعلق بحرية.	X X X X X X		

الجزء	الهدف	الزمن	المحتوى	التشكيل	الأدوات	ملاحظات
الجزء الرئيسي	**التحكم الحركي**	25.د	- (وقوف. الذراعين جانباً) الضغط للخلف في عدتين والتصفيق في عدتين. لعبة فك وتركيب المكعبات.	م X X X X X	صافرة صندوق مقسم به أدوات	
	الدقة		- رسم دائرة على الورق ومحاولة التنقيط بالقلم داخل الدائرة. - وضع أطواق على الأرض ومحاولة رمي كرات التنس من مسافة 5م داخل هذه الأطواق.	X O م O * * X X X X X X	صافرة أطواق كرات تنس	
	القوة للذراعين		- ضغط قطعة فلين بين اليدين. - شد الحبل بين مجموعتين متساويتين من التلاميذ بعد سماع إشارة المعلم.	X X X X م X	قطع فلين حبل صافرة	
الجزء الختامي		5. د	- وقوف أخذ أقصى شهيق ثم أقصى زفير.	م	منديل	

الفصل السادس

تمهيد

المصطلحات المستخدمة

تمهيد :-

تعد مرحلة ما قبل المدرسة مرحلة نشاط مستمر، فأهم ما يميز الطفل في هذه المرحلة،هو النشاط الدائم والحركة المستمرة والطاقة الزائدة، والتي تعد من أهم مظاهر السلوك الحركي.

لقد أجمع معظم خبراء التربية البدنية،على أن الحركات الأساسية التي يكتسبها الفرد متعددة ومتنوعة،وتشمل الكثير من المهارات التي تتمثل في (المشي – التعلق – الجري – الوثب – القفز) وغيرها من المهارات الحركية الأساسية.

يرتبط تطور النمو الحركي بأنواع الحركات الأساسية التي يكتسبها الطفل من خلال الفرص المتاحة لممارسة مختلف أنواع الأداء الحركي نتيجة لرغبته الشديدة في الحركة ، إن المهارات الأساسية مهمة لبناء الألعاب التخصصية والإيقاعية وأنشطة التمرينات والجمباز، وعند دخول الطفل المدرسة الابتدائية، يكون قد اكتسب بعض مهارات الحركات الأساسية.

تحتل مرحلة اكتساب الحركات الأساسية التي تمتد فترتها فيما بين (2- 7) سنوات أهمية متميزة، بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي ، وأنها تعتبر بمثابة التطوير والتنقيح فضلا عن أنها تحقق المزيد من التحكم، وسيطرة الطفل على القدرات الحركية الأولية، التي اكتسبها الطفل في المرحلة السابقة ، كما أنها تتضمن ظهور بعض المهارات الجديدة، التي تمثل أهمية متزايدة لتكيف الطفل مع بيئته وتعتبر أساسا لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

ذكر جالهو 'gallahye' إن هذه الفترة العمرية تمثل أخصب فترات أداء الحركات الأساسية، التي تعد أساساً لأداء المهارات المرتبطة بالأنشطة الرياضية، وإن

أي تقصير في تطوير نمو الحركات الأساسية في هذه الفترة يؤثر سلبا على مراحل النمو الحركي.

الحركات الأساسية هي" المفردات الأولية الأصلية في حركة الطفل، وهي حركة تؤدى من أجل ذاتها، ويجب الاعتناء بها في برامج التربية الحركية للطفل من أجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية ، فالطفل من خلال التوجيه يستخدم الحركة كطريقة في التعبير والاستكشاف، ولتفسير ذاته وتنمية قدراته".

تبدو الأهمية للحركات الأساسية المرتبطة بالتحكم والسيطرة نتاج حركتين، أو أكثر، وتستخدم بغرض الربط مع أشكال أخرى للحركة، فضلا عن أنها تساعد الطفل أن يتعلم طبيعة علاقة حركة الأشياء بالمجال المكاني من حيث المسار والمسافة ومعدل الانتقال والدقة والحجم.

إن اللياقة البدنية و الحركية للطفل يمكن إن ننميها ونعتني بها و إن الفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية الجيدة قد يعزى إلى أسباب عدة ويؤثر في ذلك تفهم الطفل لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية البدنية المتاحة له من خلال جسمه.

يجب تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية في حدود امكانات النضج والتطور للمرحلة السنية المتعامل معها، وإن هذا من شأنه أن يحقق هدفا هاما، وهو تأسيس قاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال وإتاحة الفرصة في أن تسهم في تطور ونمو بعضها البعض.

يعتبر الأسلوب الدائري عبارة عن محطات دائرية،لكل محطة واجبات حركية معينة يؤديها الطفل لتحسين من مستوى الحركات الأساسية، ومستوى اللياقة البدنية، والأساس النظري للأسلوب الدائري يعتمد على التنمية المتكاملة لأجزاء

الجسم، بالإضافة إلى أن الأنشطة (مكونات المحطات) تسهم في تنمية المكونات المختلفة للحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية.

إن في مرحلة الروضة تتزايد قدرة الطفل في التنسيق لما يتعلمه من الحركات الأساسية كما يتعلم ويكتسب مهارات جديدة إلا إن بعض المهارات الحركية قد يصعب ظهورها أو قد لا تظهر بشكل دقيق إلا بالتمرين فقط وقد تمر أي مهارة حركية في طريق تقدمها بمراحل مثل مرحلة ضعف المحاولة، والمحاولة بالمعونة والتشجيع ثم مرحلة تعلم المهارة الحركية والقيام بها وأدائها والتصرف فيها وتغيرها حسب الظروف.

تكمن ألأهمية في آن مرحلة رياض الأطفال تعتبر مرحلة اكتساب وتنمية الحركات الأساسية والتي لاغنى عنها لممارسة أي نشاط رياضي فهي أساس للمهارات لمختلف الأنشطة وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في حياة الإنسان حيث تتميز بالحيوية والميل إلى التعلم بسرعة حيث يمكن من خلالها توجيه الطفل إلى نوع النشاط المناسب لقدراته وتمكين الأطفال من تحسين الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية، كما تكمن ألأهمية أيضا في محاولة الاهتمام بهذه المرحلة لما لها من تأثير فعال على بقية مراحل العمر في تنشئة الطفل في جميع الجوانب بالإضافة إلى تسليط الضوء على واحد من الأساليب المهمة في درس التربية البدنية ألا وهو الأسلوب الدائري الذي يعد واحدا من الأساليب الحيوية الذي يفسح المجال لجميع الأطفال من الأداء بنفس الوقت وبنفس الفاعلية ويفسح المجال كذلك للتفاعل والمرح لما يحتويه من توقيت وإيقاع في الأداء سواء في الحركات الأساسية أو عناصر اللياقة البدنية.

إن معرفة خصائص النمو الحركي والبدني في هذه المرحلة له قيمة كبيرة فيؤكد علماء التربية أهمية السنوات الأولى في حياة الطفل، فنواة الشخصية توضح في هذه

المرحلة وبذور الصحة والمرض تبرز أيضا في هذه المرحلة ويتميز أطفال هذه المرحلة بالطاقة الزائدة وكذلك الحركة وعدم الرغبة في السكون أو الاستقرار، فهو في حاجة إلى نشاط مستمر عدا أوقات النوم والأكل ويحب التقليد، فهو يقلد كل ما يراه خصوصا حركات الكبار.

يتميز الطفل في هذه المرحلة بالدافع الشديد نحو الحركة الأمر الذي يسبب العديد من المضايقات للأمهات والآباء والمربيات في دور الروضة وينبغي إعطاء حرية الحركة للطفل في هذه المرحلة وممارسة العديد من ألوان الأنشطة الحركية البسيطة التي لا تتميز بالخطورة.

لقد أثبتت الدراسات أن الأطفال اللذين يلتحقوا بالروضة هم أسرع تقدما في كثير من المهارات الحركية العقلية و البدنية ، وتمتاز برامج هذه المرحلة بالسهولة وعدم التعقيد وتشمل على :ـ

ـ النشاط التوقيعي الغنائي.

ـ ألعاب بسيطة التنظيم.

ـ ألعاب المطاردة.

ـ نشاط الأدوات و الأجهزة الصغيرة كالأطواق والكرات الملونة.

إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع الأطفال يشتركون في النشاط في وقت واحد، وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الامكانات المتوفرة وجعل باقي الأطفال لا يشتركون بانتظار الدور.

إن الأسلوب الدائري بالأدوات والأجهزة الرياضية له فاعلية في التأثير الايجابي على إخراج الدرس فهي تثير نشاط وحماس الأطفال للعمل برغبة فضلا على أنها أحسن الوسائل للتشويق والتنوع كما أنها تضيف للطفل يقظة وجرأة

وصبر وجميعها أهداف تربوية تتطلبها الحياة بالإضافة إلى أنها تصبغ الدرس بالمرح والسرور.

للأدوات من خلال استخدامها بالأسلوب الدائري أهمية كبيرة في مساعدة الأطفال على تنمية الحركات الأساسية حيت يتطلب العمل بها دقة ومهارة وقدرة على الأداء، فمثلا عند العبور أو الجري المتعرج من خلال الطوق أو حوله يتطلب من الطفل التحكم في حركات الجسم وهكذا،وقد تساهم الأدوات بقدر كبير في تنمية العضلات وإكسابها السرعة والمرونة والرشاقة خلال تطوير الحركات الأساسية.

أشارديور"dayer" وبانجرازي " pangraz " إلى إن الحركات الأساسية هي حركة ضرورية ويجب الاعتناء بها في برامج التربية الحركية للطفل في درس التربية البدنية والنشاط الرياضي من اجل تهيئته وأعداده.

من الأهمية العناية بتعليم و تطبيق الحركات الأساسية للأطفال بشكل منفرد أولاً، وعدم التسرع في تركيبها معا نظرا لأننا نبني الأسس الصحيحة للحركات المركبة.

يجب أن يبنى البرنامج الحركي بحيث يمكن للطفل أن ينمى مستوى معين من اللياقة البدنية وهذا يعنى أداء نشاط حركي عام كافي ومستمر لتحقيق النمو وبما إن المستوى المناسب من اللياقة البدنية مهم لحاجة كل من الفرد و المجتمع لذا يجب أن تكون اللياقة البدنية هدفاً لما لديه من قوى في موقف التعليم بأكمله،والمدخل لتنمية اللياقة البدنية للأطفال تكمن في كثير من تحديات النشاط واغلبها تكمن في بيئة اللعب ويجب أن تتناسب اللياقة البدنية مع قوى الطفل ونضجه.

وأشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أهمية ممارسة برنامج التربية الحركية،والأسلوب الدائري، كدراسة رشيد عامر محمد عامر (1999) التي أكدت

ضرورة الاهتمام ببرنامج التربية الحركية لتنمية المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية.

وأشارت إخلاص نور الدين وبدور عبد الله (1990) إلى ضرورة وضع برنامج حركي للأطفال يهدف إلى تنمية بعض العناصر البدنية وكفاءة القلب.

كذلك دراسة أبو النجا عز الدين (1997) فعالية التدريب الدائري على الاستعداد البدني للتلاميذ، مرفت محمد أحمد الطوانسي(1993)إلى ضرورة الاهتمام بالتدريب الدائري لما له تأثير على اللياقة البدنية، ودارسة يس كامل (1993) باستخدام التدريب الدائري على اللياقة البدنية العامة للتلاميذ.

و نؤكد على استخدام برنامج بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الادراكية وبعض المهارات الطبيعية لما له من تأثير ايجابي و فعال.

بعد الإطلاع على الدراسات، وكذلك الزيارات الميدانية لمدارس الروضة ومشاهدة بعض حصص التربية البدنية وبعد التحدث مع إدارة الروضة ومدرسات التربية البدنية، فقد لاحظنا عدم استخدام برنامج بالأسلوب الدائري بالأدوات في الروضة على الرغم من أهميته مما جعل التفكير فيه، لاعتقادها أن هذا الأسلوب له أهمية كبيرة في تنمية الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية.

فمن خلال هذا الأسلوب يعمل جميع الأطفال بنفس الوقت مع التنوع في النشاط وكذلك المنافسة بين الأطفال تجعلهم يعملون بفعالية عالية مما يؤثر إيجابيا على الكثير من عناصر اللياقة البدنية والحركية والتي يحتاجها الطفل في هذه المرحلة لتفريغ طاقته وبناء جسمه ولياقته بالشكل المناسب.

وكذلك يعودهم هذا الأسلوب الدائري على التنظيم في العمل، فكانت هناك راحة بين محطة وأخرى، وكذلك راحة بين مجموعة وأخرى والعمل سيكون

بالصافرة مما يؤثر ايجابيا على تعويدهم على التخطيط والتنظيم، ويغرس فيهم الاعتماد على النفس بالإضافة إلى اعتماد النشاط على عضلات مختلفة بين محطة وأخرى لكي يتسنى للطفل الإعداد بشكل مناسب.

المصطلحات المستخدمة :-

الأسلوب الدائري :-

هو "الأداء في المحطات ويقصد بالمحطة المكان الذي يتم فيه الأداء دون توقف بغرض تثبيت المهارة الحركية من خلال تدريبات معينة لتوظيف المهارة"

الحركات الأساسية :-

"هي تلك الأنشطة الحركية الطبيعية الفطرية التي يمكن ان يؤديها الطفل منها (الوقوف – المشي – الجري – الحجل – الوثب - اللقف – الرمي – التسلق – التزحلق)"

الجري :-

"هو حركة متصلة تتكون من خطوات متتابعة يتبادل فيها الفرد ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى"

الوثب :-

"هو اندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع إحدى الرجلين أو الرجلين معاً ثم الهبوط"

الرمي :-

"مهارة حركية غير انتقالية تتضمن معالجة يدوية متنوعة"

اللقف :-

"هو من أكثر المهارات الحركية الأساسية تمثيلا لحركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة"

الأدوات :-

"هي أدوات صغيرة يمكن نقلها من مكان لآخر وتستبدل بعد فترة قصيرة من استخدامها"

القوة:-

"هي القوة القصوى المبذولة أثناء انقباضية عضلية واحدة

الرشاقة :-

هي "القدرة على أداء حركات متتالية في اتجاهات مختلفة بفاعلية وبسرعة بقدر الامكان"

التوازن:-

هو " السيطرة على الجسم وحركاته عضليا عصبيا ".

الروضة:-

هي " مؤسسة تربوية تنشئ الطفل وتكسبه فن الحياة باعتبار أن دورها امتداد لدور المنزل وإعداده للمدرسة "

الفصل السابع

الأسلوب الدائري

استخدام الأسلوب الدائري في حصص التربية البدنية

أشكال الأسلوب الدائري

مميزات الأسلوب الدائري

الحركات الأساسية

أنواع الحركات الأساسية

اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية

خصائص النمو للمرحلة العمرية (3- 6) سنوات

العوامل المؤثرة في النمو

درس التربية البدنية

الروضة

أهداف الروضة

دراسات بحثت الموضوع

الأسلوب الدائري:

أن الأسلوب الدائري شكل من الأشكال التنظيمية في درس التربية البدنية، ويتميز هذا النوع من التشكيل بحسن التنظيم واختيار التمرينات وترتيبها وعدد تكرارها مع تحديد شدتها بحيث يراعي في تنفيذ الأداء من خلال الأداء الدائري تنفيذ مبادئ طرق التدريب، والأداء في المحطات يعمل على الارتقاء بالصفات البدنية للأطفال ويتم تدريب الأطفال على استخدام هذا النوع من التشكيل من خلال تعليمهم كيفية العمل في جماعات صغيرة والانتقال من مكان لمكان أخر وكيفية استخدام الأدوات ومراعاة عوامل الأمن والسلامة.

أن الهدف الأساسي من استخدام هذا التنظيم هو تحسين الصفات البدنية اعتمادا على تقنين العلاقة بين الحمل والراحة حسب الغرض من كل تمرين ويكون الأداء في شكل دائري، وقد تشمل المحطات مهارات متنوعة لأنشطة سبق تعلمها أكتساب التوافق الأولي" أو مهارات نشاط رياضي واحد حيث توزع المهارات الحركية على المحطات في صورة تدريبات فردية أو جماعية.

يتم في التنظيم الدائري تقسيم الأطفال إلى مجموعات ويقومون بأنواع من الأداءات لعدة مرات وبصورة متتالية في محطات لأداء دورة واحدة أو عدة دورات في ضوء تخطيط سابق للحمل والراحة.

كما نضيف " بأنه احد الأساليب المقننة والتي تستغل أسس ومبادىء التدريب الرياضي لتطوير الصفات البدنية وغالبا ما يستخدم المحطات على شكل دائري.

ذكرت منتسوري " Montessori " إن فكرة استخدام الأدوات الصغيرة لأطفال الروضة أوحى إليها حب الأطفال وميلهم للنشاط بكثير من الأدوات والأجهزة التي تمكن الأطفال من الجري والتسلق وغيرها مثل السلالم والحبال والكور.

أن لهذا الأسلوب العديد من المؤثرات القيمة التي يجب أن يستوعبها الأطفال في البداية، ولا يجب أن يقتصر دور المدرس على شرح التمرينات البدنية، في كل محطة وشرح طريقة سير التمرين، ولكن يجب أن يوضح لهم فائدة هذا النظام وان إمكانيات الدافعية متوقفة على اتجاهات الأطفال ومستواهم التربوي وعلى السن والجنس ومن المهم أن يدرك الأطفال إن هذا النظام يهدف إلى التحسين البدني لهم وبذلك تتكون لديهم صفات الذاتية والايجابية ويجب أن يكون الأداء والعمل المطلوب واضح وقصير وبالتدريج ويقوم المدرس بالتشجيع الدائم وإعطاء الإرشادات التعليمية المختلفة إثناء التمرين.

استخدام الأسلوب الدائري في حصص التربية البدنية :-

تقوم فكرة الارتقاء بخصائص القدرات الحركية بدرس التربية البدنية على استخدام النماذج الحركية والتكرار لمجموعة من التمرينات وفق عدد من المتغيرات تبعا لخصائص الدائرة من حيث فترة الراحة وقدرة الأطفال على التركيز وظروف الأداء داخل المجموعة وعلى ذلك كانت ضرورة تعيين العلاقة بين الحمل و الراحة.

إن توفير الأجهزة والأدوات عاملا رئيسياً لنجاح أي برنامج للتربية البدنية وذلك لأنه يستحيل أن يؤدي أي نوع من الأنشطة الرياضية في غياب الأجهزة والأدوات الخاصة بهذا النشاط وان تحديد الأدوات التي يحتاجها النشاط يعتبر عنصر هاما لتحصيل أهداف التربية البدنية في جميع مجالاتها، وان الأدوات تثير في الممارسين وخاصة الأطفال المتعة والتشويق للأداء، فيلجأ القائمون إلى تنفيذ هذه الأنشطة في درس التربية البدنية و تستخدم (الحبال – الصناديق – رمل – أطواق – كور بلاستيك...الخ).

هناك بحوث أجريت لتحديد معايير لاختيار الأدوات والأجهزة فالتربية البد نية تركز على إنشاء وتفهم الحركة وخضوعها لمقاييس القوة والزمن والمكان والانسياب

فتحدد القطع والأداة التي يجب أن يلعب عليها الأطفال لكي ينمو لديهم فهماً أكبر للحركة وأدائها وكذلك القطع والأدوات التي يمكن أن تزيد في الاستجابات المتنوعة للحركة لدى الأطفال.

يقصد بالأدوات " الأشياء التي تستخدم لتهيئة الفرد للعمل الذي يجب أدائه "وعند اختيار الأدوات في درس التربية البدنية يجب وضع في الاعتبار عدة عوامل وهي :-

- التصميم.
- سلامة الاستخدام.
- نوعية المادة الصناعية.

وتتمثل الأدوات في (أكياس الحبوب- أكياس الرمل – حبال – سلالم – كور – قطع خشب – صناديق مقسمة...).

إن " الأسلوب الدائري يعتبر وسيلة تنظيمية باستخدام طرق التدريب، وأتضح إن انسب الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية هي التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة (30 ث عمل. 30 ث راحة) أو (15 ث عمل. 30 راحة) وفى الدرس تشكل دائرة التمرينات، ويراعى أن تخدم تمريناتها جميع عضلات الجسم الرئيسية (رجلين _ ذراعين _ بطن _ ظهر)".

أشكال الأسلوب الدائري:-

يمكن تقسيم أشكال الأسلوب الدائري إلى:-

1- الأداء طبقاً لزمن محدد:-

يقسم الأطفال بالتساوي على محطات الدائرة وعند سماع الإشارة يقوم جميع الأطفال بالأداء في وقت واحد وعند سماع الإشارة الثانية يتوقف جميعهم عن الأداء.

2- الأداء طبقاً لعدد محدد:-

يحدد المدرس الواجب المطلوب من الأطفال ويقوم الأطفال بالأداء بأعداد محدده من المرات في اقل زمن ممكن ثم يقوم بعد ذلك بالانتقال إلى المحطة التالية ويمكن تقسيم الأطفال على جميع المحطات بصورة متساوية.

3- الأداء طبقاً لزمن وعدد محددين:-

يقسم الأطفال على المحطات أو يمكن لكل طفل البدء بعد الآخر وفي فترات محددة يقوم المدرس بإعطاء إشارة وفي الفترة المحددة يقوم الطفل بأداء عدد محدد من التكرارات لتمرين معين في كل محطة.

ميزات الأسلوب الدائري:-

أن مميزات الأسلوب الدائري هي:-

- يمكن تحديد جرعات الحمل والراحة بدقة طبقا لنوع الواجب التعليمي.
- إمكانية استخدام الأدوات في هذا النوع من التنظيم للدروس و يساعد بشكل فعلي في ارتفاع درجة الحمل لان التمرينات تكون متغيرة ومشوقة.

- يمكن الأداء باستخدام جرعات مختلفة ومتنوعة الأمر الذي يسمح بالأداء عند تقسيم الفصل إلى مجموعات طبقا للمستويات.
- ارتباط الأداء بالبهجة والسرور من خلال إمكانية تنوع حمل الأداء ومن خلال استخدام العديد من الأجهزة و الأدوات.
- يمكن استخدام هذا التنظيم سواء في الملاعب المفتوحة أو المغلقة.
- يمكن لجميع الأطفال الأداء في نفس الوقت سواء كانوا بنين أو بنات.

هناك مميزات أخرى أيضـا :-

- يسهم بدرجة كبيرة في تنمية السمات الخلقية و الإرادية مثل النظام و الأمانة والاعتماد على النفس.
- يتميز بعامل التشويق و التغيير و الإثارة.

الحركات الأساسية

الحركات الأساسية "هي الأساس الذي يخدم الفرد طوال عمره والتي منها المشي – الجري – الوثب – الرمي وغيرها من الحركات الأساسية الهامة".

أن القدرات الحركية الأساسية التي تنمى وتحسن أثناء السنوات المبكرة من حياة الطفل تشكل الأساس الذي تقوم عليه جميع خبرات التعلم الحركية في المستقبل

في سن (5 سنوات) يكون الأطفال قد تعلموا مهارات المشي- الجري- الوثب وغيرها وتتحسن هذه المهارات وفقاً للغرض التي يتاح لهم ويبرز لدى الأطفال تحسناً في قدرة وشكل الجري وبذلك يستطيعون أن يتحكموا في البدء والتوقف والدوران.

أنواع الحركات الأساسية :-

أن أنواع الحركات الأساسية هي :-

1- **المهارات الانتقالية :-** هي المهارات ذات الإيقاع المنتظم المشي، الجري، الحجل، الوثب، والمهارات ذات الإيقاع المنتظم و الغير منتظم مثل الخطو، الحجل، الانزلاق وهي جميعها تستخدم وتحرك الجسم من مكان إلى آخر أو دفع الجسم إلى أعلى.

2- **المهارات اللاانتقالية :-** هي تلك المهارات التي يؤديها الطفل في المكان بدون انتقال من مكان إلى آخر ومن أمثلة هذه الفئة الثني، الامتداد، المرجحة، الدوران، اللف، الدفع.

3- **مهارات المعالجة و المناوبة :-**هي تلك المهارات التي تتطلب معالجة ومناوبة الأشياء بالأطراف كاليد و الرجل، كذلك يمكن استخدام أجزاء أخرى من الجسم في هذه الفئة ومن أمثلة الدفع (الرمي، الضرب، الركل) والاستقبال (الالتقاط، الاستلام، المسك، القبض).

ويمكن تقسيمها إلى :-

-**الحركة غير بنائية:-** وهو النوع الذي يتصل بسعة إدارة حركات الجسم، ويهدف هذا النوع إلى تنمية إدراك الطفل لجسمه وكفاءة الإدارة الحركية للجسم في مختلف المواقف بحيث يكون التركيز على (الاستكشاف- الابتكار-التكرار).

-**الحركة البنائية :-** تتضمن الحركة البنائية مهارات وأنماط معينة يمكن تحديدها ولها هدف وتتميز بدقة المهارة أو الحركة فهي تشمل على مهارات المشي – الوثب- الرمي – الارتداد كما تتضمن مهارات خاصة بالأنشطة أو المهارات أكثر دقة كالتي تؤدي على الأجهزة.

هناك العديد من الطرق التي استخدمها الباحثون في دراستهم لتطوير نمو الحركات الأساسية ربما يكون من المناسب أن نشير لها على النحو التالي:-

الطريقة الأولى :- تعتمد على تحديد واجبات حركية معينة، ترتبط بتطور العمر الزمني للطفل، بحيث تزداد صعوبة هذه الواجبات الحركية مع زيادة العمر ويتم تقسيم الإنجاز الحركي للطفل،على ضوء كمية الواجبات الحركية، التي يستطيع إنجازها والمناسبة لعمر معين، أما المحك المستخدم لتقييم الإنجاز فهو نجاح أو فشل الطفل في أداء المهارة.

الطريقة الثانية :- تتضمن هذه الطريقة اقتراح محكات لتقدير مدى إنجاز الطفل للمهارات الحركية وفقاً لفئات متدرجة وهناك محكات أربعة تعكس مدى، تطور نمو المهارات الحركية للطفل على النحو التالي :-

- عدم محاولة أداء المهارة
- محاولة الطفل أداء المهارة ولكن لم يستطع بعد أن يؤديها
- انجاز المهارة في شكل تنوعات مختلفة

الطريقة الثالثة:- تعتمد هذه الطريقة على القياس الكمي لتحديد الإنجاز الحركي لأداء الطفل للمهارات الحركية وهي أكثر الطرق استخداماً وشيوعاً حيث تقيس هذه الطريقة ناتج الأداء مثل مسافة الوثب – زمن الجري وغيرها.

لكي يكتسب الطفل مهارة يجب توفر شروط محددة للتأكد من إن التدريب سيؤدي إلى اكتساب المهارة المنشودة وهي :-

- النضج الجسمي والعصبي المناسب
- الاستعداد

- الرغبة الشديدة في تعلم المهارة
- التشجيع الدائم على الاكتساب والأداء السليم
- التدريب اللازم
- النموذج السليم
- التوجيه والنقد الصحيح
- التركيز والانتباه
- الإشراف على الطفل خلال أداء المهارة.

أشارت كُرت ما يتل " Keter Meinai " (1971) بارتباط سرعة تطور نمو الطفل الحركي، واكتسابه للمهارات الحركية المتعددة بالفرص المتاحة له لممارسة الأنشطة خلال هذه المرحلة.

ومن الحركات الأساسية ما يلي :-

1- **الجري :-**

الجري هو النشاط الحركي السائد في اللعب الحر والنشاط الرياضي ويتميز الجري في هذه المرحلة بالانسيابية، فالطفل يمارس مهارة الجري بصورة كبيرة مما يسبب اتقاناً نسبياً لهذه المهارة ولذلك يحدث تثبيت للأداء والإحساس بالحركة ويختلف إتقان الأطفال لهذه المهارة فيما بينهم.

تحدث أول محاولة للجري عندما يبلغ عمر الطفل حوالي السنتين ونصف حيث تحدث مرحلة طيران قصيرة أثناء حركة الجري لا تلمس القدمان الأرض معاً في وقت واحد كما أن الجري يتميز عن المشي بأنه في الجري فترة قصيرة تكون القدمان مرتفعين عن الأرض ويجب أن يكون الجري بحيث يكون هناك قدر ملائم

من السيطرة على أداء الجري.بطريقة سليمة ، ويجب أن يؤدي الجري مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام والركبتان تنثنيان وترتفعان لأعلى والذراعان يتمرجحان بقوة من الكتفين مع ثني المرفقين.

ذكر فرن سيلفد "Fren selfed" وآخرون (1972) إلى وجود أربع مراحل لتطور مهارة الجري للأطفال من العمر(18 شهر حتى 8 سنوات) :-

- المرحلة الأولى :- فيها يحتفظ الطفل بالذراعين جانباً عالياً، ويتميز بقصر مسافة الخطوة والانثناء القليل في مفصل الركبة.
- المرحلة الثانية :- تتميز بانخفاض الذراعين جانباً وتزداد مسافة الخطوة كما يزداد مدى انثناء الركبتين.
- المرحلة الثالثة :- يحدث فيها انخفاض الذراعين مع أداء حركة دائرية معاكسة وتزداد مسافة الخطوة ويكون احتكاك بالأرض من خلال الكعب وأصابع القدم.
- المرحلة الرابعة :- يظهر فيها الحركة التبادلية بين الذراع و الرجل المقابلة كما أن أصابع القدم تلمس الأرض بسرعة اكبر كذلك ثني الركبة لرجل الارتكاز للاستفادة منها في قوة الدفع للأمام.

وهناك ايضا خبرات للجري وهي:-

1- ميل الجسم إلى الأمام يعمل على سرعة إحداث اختلال التوازن مع الاندفاع أماما.

2- الجري في مسار دائري يكون أكثر صعوبة من الجري في خط مستقيم.

3- الميل بالجسم نحو مركز الدائرة يعمل على تقصير قوس الجري.

4- يقل احتمال الإصابة بسبب الزحلقة إذا زاد مقدار الاحتكاك لذلك يجب لبس الأحذية ذات النعل السليم

5- يمكن استغلال جانب اكبر من القوة إذا كان معامل الاحتكاك بين القدمين وسطح الجري كبير.

2- اللقــف:-

يعتبر اللقف أحد حركات التحكم و السيطرة للعضلات الكبيرة، واللقف عبارة عن استلام واستقبال شيء متحرك مثل الكرة (متدرجة من أحجام كبيرة إلى أحجام صغيرة)و طفل الخامسة يأخذ وضع الاستعداد لاستقبال الكرة بما يسمح بامتداد الذراعين في اتجاه الكرة القادمة في الهواء حيث انه يستخدم اليدين بكفاءة لاستقبال الكرة في مستوى الصدر من مسافة معينة كما يستقبل الكرات الغير قوية من مسافة متوسطة ويستطيع استلام الكرات الصغيرة.

إن حركة اللقف قد تكون مسك كرة ما أو أداة ما وقد ترتبط بتلقي الفرد لقوة دفع أداة موجهة إليه من شخص أخر أو من شيء أخر كالحائط مثلاً، فعند القيام بحركة اللقف فانه يجب أن يتحرك الجسم بحيث يصبح في مستوى مع الكرة المطلوب لقفها ويركز النظر على الكرة طوال الوقت وتوجه أصابع اليدين أماماً إلى أعلى أو إلى أسفل عند إمساك الكرة وتسحب الذراعين نحو الجسم.

إن أطفال هذه المرحلة يمكن أن يستقبلوا الكرة الحرة بمعنى أن يمسكا بالكرة من الهواء إذا لم تكن قد أرسلت إليهم بقوة ولكن لا يتم ضمها مباشرة بعد الاستقبال إلى أجسامهم لضمان عملية الاستقبال.

أشار ويكستروم" Wekestrome " (1982) إلى أن هناك صعوبات عديدة تعترض دراسة تطور النمو الحركي لهذه المهارة :-

- حجم الكرة
- مسافة مسار الكرة قبل أن يتم استلامها
- طريقة رمي الكرة
- اتجاه سير الكرة بالنسبة للطفل الذي يقوم باستلامها
- سرعة الكرة
- وضع الجسم قبل استلام الكرة
- طريقة أداء حركة الذراعين و اليدين عند استلام الكرة

و هناك خبرات للقف وهي :-

1. كلما زادت المسافة التي تقطعها الكرة بعد ضربها كلما قل الجهد الحركي للقف.
2. يزداد ثبات الجسم عند اللقف كلما كان وضعه في خط مستقيم مع اتجاه الرمية وكلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز.
3. تتوافر مساحة اكبر لتلقي الكرة إذا استخدمت راحتي اليدين أو سطح الأصابع إلا إن الأصابع توفر سطحاً أكثر مرونة عند مواجهة القوة التي تكون عليها الكرة.
4. لتلافي الإصابة يجب العمل على تخفيض قوة تحرك الكرة بالتدريج وذلك بثني الذراعين لحظة الإمساك بالكرة.

3- الـــرمي :-

ترمى الأداة في الفراغ مع تعجيل السرعة بحركة الذراع والتوافق الكلي للجسم وتشمل حركة الرمي حركة قليلة في القدم وعادة ما تكون الكرات الكبيرة

الخفيفة مثل كرات البلاستيك فهي مناسبة لهذا النوع من الرمي والذي يبدأ بمسك الكرة عند مستوى الوسط أمام الجسم وعادةً ما يكمل الطفل الدفعة مستخدماً فقط الذراعين وقد يكون لديه أحيانا صعوبة للاحتفاظ بتوازنه إذا شجعناه للرمي بعيداً، وأشارت أيضا إلى أن أطفال هذه المرحلة تنمى لديهم حركة دوران لحد ما لمحاولة تزويد مقدار الجهد، وهذه المرحلة تتميز بقذف الذراع مع تدوير الجذع ويأخذ الطفل خطوة في الاتجاه الذي يرمى فيه

في بداية العام الثاني يقوم الطفل بقذف الأشياء الصغيرة (مثل كرة التنس) ويظهر ابتهاجه العظيم برمي جسم وراء الأخر إلى الأرض ثم يتمكن من تحديد اتجاه الرمي، وفي هذه السن يرمي الكرة على هدف اكبر على بعد حوالي مترين أو أكثر.

يمكن للطفل رمي الكرات الكبيرة والصغيرة مع توجيهها إلى هدف معين وبذلك يمكنه الرمي بيد واحدة من وضع الوقوف وأحدى القدمين إماما والأخرى خلفاً أو الرمي من وضع الوقوف والقدمان متباعدتان وعلى خط واحد، والرمي يمكن أن يكون من أعلى للإمام أومن أسفل للأعلى وللإمام.

و إن هناك خبرات للرمي :-

1. استغلال لف الجذع مع حركة مرجحة الذراع خلفاً يحقق مسافة اكبر في الرمي.
2. يتوقف تحديد المسافة التي تنطلق إليها الكرة أو الأداة على سرعتها.
3. عند الرمي يتم فرد المرفق ويعقبه ثني الرسغ ثم الأصابع.
4. تصل الكرة أسرع إذا سارت في خط مستقيم وبشكل أقوى.

5-الـوثب :-

الوثب في الحركة الأساسية يعني "الارتقاء بالقدمين معاً والهبوط على القدمين، وتساعد الذراعان في الوثب بالمرجحة عالياً، وحركة الجسم ترفع وزن الجسم بواسطة الجهد الآتي من القدمين، إلى الجسم والهبوط من الوثب يجب أن يكون بخفة على الجزء الأمامي من باطن القدم مع ثني الركبتين".

يعتبر الوثب من المهارات الحركية المحببة للأطفال، وتلعب البيئة دوراً كبيراً في تعلم هذه المهارة، فالطفل عنده رغبة قوية لتعلم مهارة الوثب، وبالتوجيه السليم يمكن تحقيق نتائج مرضية، وتسهم عمليات التعلم أثناء درس التربية البد نية في تنمية هذه المهارة بدرجة كبيرة.

للوثب نواحي فنية وهي :-

- يجب الجري بسرعة قبل الارتقاء خاصة إذا أردنا تحقيق مسافة
- يجب أن يثب الطفل مستعيناً بمرجحة الذراعين
- يجب أن يكون هناك ميل للخلف عند اخذ الارتقاء
- يجب أن يكون هناك ميل للأمام عند الهبوط.

اللياقة البدنية :-

أن اللياقة البدنية تعتبر مظهر من مظاهر اللياقة الكاملة فاكتساب وتطوير عناصرها المختلفة هدف أساسي في التربية البدنية. و "هي صفة للحالة البد نية والتي تجعل الأطفال قادرين على مقابلة تحديات بيئتهم والحياة المعيشية ويكون لديهم الإدراك لأهمية الصحة البد نية فهي القدرة على مقاومة ضغوط البيئة دون تعب".

عناصر اللياقة البدنية.

القوة العضلية:-

القوة في حد ذاتها هي إحدى النواحي التي يتعين على مدرس التربية البدنية ملاحظتها وتقديرها، إذ لا ينشأ الأداء الحركي عموما إلا باستخدام القوة.

أضاف بيتر تومسون (1996) "إن القوة هي التي تتيح الحركة والقوة في ابسط صورها فهي عبارة عن عملية شد أو دفع ولا نستطيع أن نراها ولكننا ندركها من خلال الأثر الذي نتج عنها".

و القوة العضلية " هي أحدى مكونات اللياقة البدنية وتعني أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد" وتهدف عمليات التدريب لتنمية القوة إلى تنمية مختلف المكونات المرتبطة بالقوة مثل :-

- زيادة الكتلة العضلية النشطة
- تقوية الأنسجة والجهاز العظمي
- تحسين تركيب الجسم
- تنمية الصفات الأخرى في شكل متوازٍ مثل السرعة- المرونة – التوافق.

الرشاقة :-

الرشاقة هي " القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة وعلى سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية وعلى سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة " فهي مهمة بالنسبة للأنشطة التي تتطلب المحاورة والبدء السريع والتوقف وتغيير الاتجاه وترتبط الرشاقة بالسرعة لحد كبير وأيضا بالقوة والتوافق".

ويتفق المهتمون بدراسة القدرات البدنية والنمو الحركي على أن الرشاقة تعتبر من القدرات البد نية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث إنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني والتي يأتي في مقدمتها القوة العضلية والسرعة والتوازن، وتعنى الرشاقة بشكل عام إنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة وبدقة.

التوازن :-

المقصود بالتوازن "قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من ناحية عضلية عصبية وهو يتضمن المحافظة على علاقة ثابتة للجسم مع قوة جاذبية الأرض والقدرة على عمل تكيف انسيابي للتغيرات في القوة.

وتتميز هذه القدرة البد نية في النمو في عمر مبكر مقارنة بالقدرات البد نية الأخرى بالاتي :-

- يتحسن التوازن الحركي بشكل عام مع زيادة العمر.
- يتقارب مستوى الأولاد والبنات في تطور نمو التوازن الحركي
- يتفق الأولاد مع البنات خلال مرحلة الطفولة.

ترجع أهمية التوازن إلى التغيرات المفاجئة التي تحدث في الحركات،أو عندما يتغير وضع الجسم من وضع اتزاني إلى وضع آخر، حيث يحتاج الفرد إلى استعادة توازنه لاستكمال استمرارية حركته أو لبدء حركة جديدة كما يساعد التوازن على التحكم في اتجاهات الحركات للوصول إلى المستوى الأمثل من الأداء الحركي.

خصائص النمو للمرحلة العمرية (3- 6) سنوات:-

أن الاهتمام بتربية الطفل في هذه المرحلة نتيجة الأبحاث الدقيقة التي أجريت في هذا المجال واجمع علماء النفس والتربية والمتخصصين في دراسات الطفولة والمحللين النفسيين وعلماء الاجتماع على إن السنوات الأولى من حياة الطفل هي فترة نمو سريعة جداً في النواحي الجسمية والعقلية للطفل وأن هذه السنوات تفوق أي مرحلة أخرى من مراحل نموه من حيث تأثره بالعوامل الايجابية في بيئته التي تساعده على النمو، أما إذا كانت هذه العوامل سلبية فأنها تؤثر تأثير سلبي على مستوى ذكائه وعلى دوافعه وقدراته على التعلم وعلى تكوين فكرة طيبة عن نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

أن الفترة الأولى من حياة الطفل تتميز بالتغيرات السريعة الدقيقة، وهي فترة لها أهمية كبرى في التأثير الجسمي والشخصي له والتعرف على خصائص هذه المرحلة وما يحدث فيها من تغيرات له اكبر الفائدة بالنسبة للوالدين ولجميع اللذين يتعاونون مع الأطفال حتى يتابعون نموهم عن وعي وإدراك لخصائص كل مرحلة ومميزاتها وحتى يكونوا من العوامل التي تدفع بالنمو الطبيعي للطفل.

ومن هذه الخصائص هي :-

أن الخصائص هي :-

النمو المعرفي :-

يتميز النمو المعرفي بالاتي :-

- تطور النمو العقلي بصورة سريعة.
- نمو المقدرة على التعبير عن الأفكار لفظياً.

- اكتساب خصائص الأشياء واتساع مجال الإدراك الحسي.
- زيادة عدد مفردات الكلام.
- الرغبة في توجيه الأسئلة والاستفسارات.
- **النمو الاجتماعي والانفعالي :-**

تتميز حياة الطفل الانفعالية بالتنوع والتقلب الفجائي من الإغراق في الضحك إلى البكاء الحاد، ومن الحنو إلي العدوان، ومن العداوة إلى الود ففي هذه الفترة يمتد عالم الطفل بسرعة بالغة تتسع رقعته وكل خبرة جديدة تصنف إلى إحساس الطفل بالفعالية و القوة الشخصية وهو في ذلك الوقت لديه مستوى ما في التعبير عن حالته المزاجية يستعين به وسط بيئته المختلفة بالأقران و الكبار.

و تتميز انفعالات الطفل بحدتها وشدتها وذلك نتيجة ازدياد القيود التي تفرض على سلوكه من جراء تعامله مع الكبار والصغار وكثرة المعوقات التي تحول دون تحقيق رغباته فالغضب هو السلوك العدواني الايجابي وهو احد الوسائل التي يواجه بها الطفل ما يعترضه من مواقف حياته

يميل الأطفال لاجتذاب الأنظار إليهم وفي بعض الأحيان يظهرون خجلا واضحا، وتعتبر هذه المرحلة أيضا مرحلة تغير عاطفي كبير و الطفل يبدو مسرورا مبتهجا فإذا ما تعب يظهر تعبه على صورة غضب عنيف أو يعارض بشدة.

يتميز النمو الاجتماعي والانفعالي بالاتي :-

- يبدأ النمو الاجتماعي للطفل بالتمييز بين الأشياء.
- الشعور بالأمن والطمأنينة والاستقرار والايجابية في التعامل مع الآخرين.
- التعاون و اتساع دائرة علاقات الطفل والتعلم ممن حوله.

- نمو الوعي بالضمير الأخلاقي وزيادة القدرة على التمييز بين الصواب و الخطأ.

النمو البدني الحركي:-

أن طفل السنة الخامسة يفضل اللعب في شكل مجموعات مع التغير الدائم لأفراد المجموعة ويكون الأطفال في هذه السن في حاجة إلى الإشراف على أنشطتهم وهم في حاجة إلى تشجيعهم على اللعب مع جماعات وعلى المنافسة.

يفضل الطفل نشاط الجري أكثر من المشي ويحتاج إلى فترات راحة خلال النشاط

ينحصر النمو في العضلات الكبيرة وبعد ذلك يحاول الطفل السيطرة على حركاته وعضلاته الصغيرة.

ذكر جيزل "Geselle" انه في سن الخامسة يتم النضج الحركي للطفل فيقفز و يتزحلق ويتحدث حديثا خاليا من لكنة الأطفال كما يجد نوعا من الكبرياء في مظهره وما يقوم به من أفعال كما يكتسب ثقة في نفسه ويصبح مواطنا صغيرا في عالمه الخاص.

يتميز النمو البدني والحركي بالاتي:-

- زيادة الميل للحركة ومحاولة التعرف على البيئة الخارجية.
- ينحصر النمو في العضلات الكبيرة وبعد ذلك يحاول الطفل السيطرة على حركاته وعضلاته الصغيرة.
- سرعة الاستجابة والتنوع في الأداء.

أضاف جيزل و جنكيز "Gankeis" بأن طفل هذه المرحلة يتميز بالاتي:-

- واقعي لا يثق إلا بما هو ملموس.

- لديه القدرة على الضبط الذاتي وغير مبالغ في انفعالاته.
- هادي ومتمالك لنفسه ومتوافق ومتماسك وتوازنه جيد.
- قادر على النقد الذاتي.
- أناني في ممتلكاته.
- يتقبل الأولاد و البنات بعضهم بعض.
- اللعب التعاوني محدود.
- محب للاستطلاع ويسأل كثيرا وسريع التقليد.

العوامل المؤثرة في النمو:-

إن أهم عوامل النمو هي :-

-الوراثة:-

تعتبر الوراثة من أهم العوامل المؤثرة في صفات ومظاهر النمو من حيث النوع ومدى الزيادة والنقص ومدى نضج هذه المظاهر وتعني الوراثة تلك الصفات التي تحملها الجينات من الأبوين إلى الأبناء وان الوراثة لا تؤثر في السلوك بطريقة مباشرة ولكن تؤثر فيه بطريقة غير مباشرة عن طريق التكوينات الجسمانية باعتبار إن هذه التكوينات تحدد إمكانيات التفاعل مع البيئة مثل الصفات الو راثية التي تحدد صفات الجسم الأساسية كالطول و لون العينين مثلاً.

-الغذاء :-

يعتمد النمو في جوهره على الغذاء باعتباره المصدر الأساسي للطاقة ونمو وبناء خلايا الجسم، ويتوقع أن يتأثر نمو الطفل بنوع وكمية الغذاء التي تختلف

تبعاً لعمر الطفل ووزنه، وطبيعة النشاط الذي يقوم به ويؤدي نقص التغذية إلى تأخر في النمو وحدوث بعض الأمراض ومن ناحية أخرى يؤدي إلى نتائج ضارة في الجسم لا تقل عن تلك التي تؤدي إليها سوء التغذية.

-النشاط البدني :-

يعتبر النشاط البدني احد العوامل الهامة المؤثرة في النمو وخاصة خلال مرحلة الطفولة و المراهقة، حيث إن أجهزة الجسم المتعددة وخاصة عضلات الجسم يتوقع أن تقوى وتنمو بالتدريب وتضعف وتترهل وقد يصيبها أمراض قلة الحركة كلما قلت الحركة والنشاط البدني، إن ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى نمو العضلات (زيادة الحجم) بينما العضلات التي لا تعمل ينقص حجمها ومن ناحية أخرى فأن المبالغة في زيادة ممارسة النشاط البدني لفترات طويلة وبشدة عالية قد يؤثر سلبا على عمليات النمو.

-أسلوب الحياة :-

يقصد بأسلوب حياة الطفل مدى تأثيره بعوامل البيئة والتنشئة الاجتماعية وانعكاس ذلك على سلوكه في الحياة من حيث الاتجاه الايجابي نحو الممارسة الرياضية والوقت المخصص للنشاط البدني.

درس التربية البد نية :-

درس التربية البدنية يعتبر الوحدة المصغرة إلى تحقيق البناء المتكامل لمناهج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل وتنفيذ دروس التربية البدنية أهم واجبات المدرس التربوي، ولكل درس أغراضه التربوية إلى جانب الأغراض البد نية والمهارية والمعرفية والتي

تميزه عن غيره من الدروس في الوحدة التعليمية حتى يتحقق من خلال الدروس ما يمكن أن نسميه النسق التربوي إلى جانب البعد عن الشكلية في التحضير.

أن الوصول لدرجة عالية من التأثير التعليمي والتربوي لدروس التربية البدنية لا تتحقق إلا من خلال التشكيل الذي تحققه الواجبات التعليمية والتربوية لمنهج التربية البدنية بأنسب الطرق وبأكثر الوسائل فاعلية.

إن الغرض الأول الذي يسعى درس التربية البدنية إلى تحقيقه في الروضة هو تنمية الصفات البد نية (كالقوة، السرعة، الرشاقة وغيرها) وكذلك تنمية المهارات الحركية الأساسية وما يترتب عليها من تعليم وتنمية المهارات والقدرات الحركية الرياضية.

أن درس التربية البد نية يهدف إلى :-

- التقدم بالتنمية الصحية والارتقاء بمستوى اللياقة البد نية لكل الأطفال.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية.
- تكوين اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي لدى الأطفال لاستثمار أوقات الفراغ.
- تنمية المعارف المرتبطة بمبادئ الصحة الجيدة.

وهناك أهداف أخرى مثل :-

- حفظ الجسم من التشوهات القوامية.
- تحسين عمل الأجهزة الداخلية عن طريق تمرينات بدنية مركزة ومشوقة.
- الاهتمام بالتربية الجمالية وذلك عن طريق التمرينات الإيقاعية.
- إشباع ميل الطفل للحركة.

وكذلك هناك أهدف أخرى :-

- تنمية واكتساب صفة الاعتماد على الذات.
- تنمية السمات العقلية الهامة مثل التذكر والانتباه والتفكير والإدراك وغيرها.
- توفير مجموعة من الأنشطة لتنمية المهارات الأساسية والتي تشمل على المشي – الجري – الحبو – الحجل – الدوران – الرمي – اللقف – وغيرها.
- توفير النشاط الإيقاعي الغنائي.
- توفير أنشطة تعتمد على استخدام العضلات الكبيرة للطفل.
- توفير أنشطة تستخدم فيها الأدوات اليدوية الصغيرة مثل الحبال – الأطواق – الكرات.
- توفير فرص للأنشطة تراعى مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال.
- الاهتمام بتوفير أنشطة لتنمية الصفات البدنيه الأساسية لتنمية القوة العضلية – التوازن – السرعة – الرشاقة.
- توفير نشاط يشتمل على الألعاب الصغيرة سهلة الأداء .

أضاف سميث Smeth أنه يمكن وضع النشاط الرياضي لأطفال هذه المرحلة في المجالات الآتية :-

- ألعاب الكرة.
- ألعاب الدائرة.
- ألعاب التخيل وغيرها.

الروضة :-

تولي الدول اهتماماً كبيراً وعناية تامة بالأطفال وذلك انطلاقاً من إيمانها بأهمية بناء الإنسان واقتناعها بما للمراحل الأولى من حياة الفرد من أثر مباشر على حياته في المستقبل ويتم تقديم الخدمات المختلفة للأطفال من خلال هيئات عدة كالصحة والشؤون الاجتماعية وهذه الخدمة متداخلة ومتعددة تهدف إلى الاهتمام والرعاية بالطفل صحياً وتربوياً وتعليمياً وبدنياً حتى ينشأ مواطن صالح بعيد عن الأمراض

ذكر بيتر تومسون"Peter Thmson" (1996) إن اللعب له وظائف مختلفة بالنسبة للكبار والأطفال، فاللعب للكبار يعني الاسترخاء من العمل والحصول على بعض الترويح أما بالنسبة للأطفال فاللعب يتيح لهم الفرص لاكتساب خبرات تعليمية شيقة حيث إن عالم الأطفال هو العالم الذي يعيشون فيه فترات طويلة.

يعتبر فرويل"Froul" "هو أول من أسس رياض الأطفال وذلك في عام (1842) وضم الأطفال اللذين تراوحت أعمارهم بين(3-7) سنوات وبهذا خرج "فرويل" لأول مرة عمليا بفكره التربوي وقد وضعه في حيز التنفيذ والتطبيق في روضة الأطفال ومن أرائه انه كان يرفض الفكرة التي تنظر إلى الأطفال على أنهم بالغون ليعاملوا كما يعامل الكبار ولذا فهو يعتقد إنهم في حاجة إلى الرعاية و الحماية بالإضافة إلى التعليم".

تعتبر مرحلة ما قبل المدرسة أساسية في حياة الطفل، ليس لمجرد كونها سلسلة طويلة من التغيرات بل لأنها أكثر مراحل نمو الإنسان أهمية وتأثير فيما يليها من مراحل فقد ثبت علميا إن سنوات هذه المرحلة تشكل مرحلة جوهرية تبني عليها مراحل النمو التي تليها.

أن الروضة "تقوم بتهيئة الطفل تدريجياً للدخول لمرحلة التعليم الشكلي المنظم واستثارته لاكتشاف بيئته المحيطة به وتشجيعه على عمل أشياء من مواد مختلفة متنوعة يستعمل فيها أدوات متعددة وتوجه هذه الروضات إلى العناية بالنمو البدني والعاطفي والاجتماعي للطفل".وإن الروضة توجه عناية خاصة للرعاية البد نية والتدريب على العادات الطيبة كما تعطي الأطفال الفرص الكافية ليجدوا بتجاربهم الشخصية حلولا للمشكلات العديدة التي يواجهونها ولا يتطلب تحقيق هذا عملاً فردياً يقوم به بل عملاً تعاونياً أيضا يقومون به في جماعات صغيرة ويؤدون فيه العمل بحماس ويناقشونه بحرية تامة.

معظم الباحثين يتفقون على إنها " تلك المؤسسات التربوية الاجتماعية التي يلتحق بها الطفل في السن ما بين (3-6) سنوات ليحظى بقدر من الرعاية و التوجيه والتربية السوية"

الروضة توفر للطفل فرص الرعاية الصحية وتحقق مطالب نموه وتشبع حاجاته بطريقة سوية وتتيح له فرص اللعب المتنوعة فيكتشف ذاته ويعرف قدراته ويعمل على تنميتها ويتشرب ثقافة مجتمعه فيعيش سعيدا متوافقا مع ذاته ومع مجتمعه.

إن الروضة ليست مؤسسة للرعاية الاجتماعية فقط أو مؤسسة تعليمية تقوم بتعليم الأطفال في هذه السن القراءة والكتابة إنما هدفها الأساسي هو تحقيق النمو المتكامل للطفل في هذه المرحلة، كذلك يجب أن يشمل هدفها على إعداد طفل ما قبل المدرسة للمرحلة الابتدائية باعتبارها القاعدة الأساسية التي يبنى عليها العمل في المرحلة الابتدائية.

وهي" تلك المؤسسات التربوية الاجتماعية التي يلتحق بها الأطفال في سنوات الروضة أي في السنوات الست الأولى من عمرهم ويحضوا بقدر من الرعاية والتربية الصالحة فهي بيوت الأطفال أو رياض الأطفال أو مراكز الروضة".

أهداف الروضة :-

تواجهنا عادةً صعوبات كثيرة عند محاولتنا توفير وسائل ومجالات النشاط لأطفالنا بالمنزل فبيوتنا الحديثة تفتقر إلى أماكن فسيحة تمكن الأطفال من اللعب والجري والتسلق، ومشاغل الأمهات بوظائفهم تعوقهم عن قضاء أوقات كافية مع أطفالهم، كما إن الألعاب وأدوات النشاط تكون محدودة في البيت بالإضافة إلى احتمال خروج الأم للعمل مما جعل توفير حسن الرعاية للأطفال في هذه السن من الأمور الصعبة ومن هنا تبين لنا دور الروضة سواء في المدينة أو القرية فدورها في الواقع مؤسسات ترويحية للأطفال توفر لهم ما يحتاجون إليه لنموهم الجسماني والوجداني

تعتبر الروضة مستهل الحياة فتعد تكملة لمرحلة الحياة في الأسرة ولذلك فهي مرحلة قبلية لما يتلوها من مراحل النمو فهي أولى هذه المراحل والأساس الذي يرتكز عليه الفرد.

ويمكن توضيح أهداف الروضة كما يلي :-

أن أهدافها كما يلي:-

1. تنمية مدارك الطفل وقدراته وقواه العقلية واكتشاف إمكانياته.
2. العناية بتنمية الطفل على مبادئ الدين الإسلامي الحنيف.
3. تكوين العادات السليمة وتنميتها في الطفل.

4. تهيئة الفرص و الوسائل الملائمة لتمكين الطفل من التعرف على بيئته والعيش فيها بما يتناسب وخصائص مرحلة نموه.
5. رعاية الطفل من الناحية الصحية.
6. تنمية وتطوير لغة الطفل.
7. تهيئة فرص اللعب والمرح والنشاط بما يمكن من تطوير شخصية الطفل.
8. تنمية الطفل على مواجهة و حل المشكلات المختلفة.
9. إعداد الطفل للالتحاق بالتعليم الأساسي.

دراسات بحثت الموضوع :_

1- دراسة رشيد عامر محمد عامر (1999) العنوان :-

تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من 3-5 سنوات.

تهدف الدراسة للتعرف على :-

تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية و الصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من 3-5 سنوات.

منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث :-

بلغ عدد أفراد العينة (50) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيا (25) طفل مجموعة تجريبية و(25)طفل مجموعة ضابطة.

أهم الاستنتاجات :-

1. برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال معنويا على تنمية المهارات الأساسية.

برنامج التربية الحركية له تأثير ايجابي دال معنويا على تنمية الصفات البدنية.

2- **دراسة أبو النجا عز الدين(1997)**

العنوان:-

فاعلية التدريب الدائري منخفض الشدة على الاستعداد البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة البحرين

تهدف هذه الدراسة للتعرف على :-

تأثير التدريب الدائري منخفض الشدة على الاستعداد البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة البحرين.

المنهج:-

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة.

العينة :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددها (80) تلميذ قسمو إلى (40) لكل مجموعة.

الاستنتاجات:

إن أسلوب التدريب الدائري منخفض الشدة له تأثير ايجابي وفعال على تنمية الاستعداد البدني.

3- **دراسة :- مرفت محمد احمد الطوانسي (1993)**

العنوان :-

تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية والقدرة على التعلم ومستوى الأداء المهاري في الجمباز لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

تهدف الدراسة للتعرف على :-

وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب الدائري مع الحمل المستمر والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات التالية.

1- تنمية بعض صفات اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس ابتدائي.

2- القدرة على التعلم لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس ابتدائي.

3-مستوى أداء مهارات الجمباز المقرر على التلاميذ والتلميذات الصف الخامس ابتدائي.

4-المقارنة بين التدريب الدائري والطريقة التقليدية من حيث التأثير على بعض صفات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم ومستوى الأداء المهارى في الجمباز.

المنهج:-

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.

عينة البحث :-

تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة(قبة الهواء الابتدائية)وتظم عينة البحث(80) تلميذ وتلميذة قسموا عشوائيا إلى مجموعتين أحداهما تجريبية وعددها (40)والضابطة (40).

الاستنتاجات:-

1- إن استخدام التدريب الدائري بطريقة العمل المستمر في جزء الإعداد البدني في درس التربية البدنية الرياضية أفضل من الطريقة التقليدية.

2- إن استخدام الطريقة التقليدية أدى إلى تحسن محدود في مستوى اللياقة البدنية وكذلك في القدرة على التعلم ومستوى الأداء في الجمباز.

4- **دراسة :- يس كامل حبيب** (1993)

العنوان :-

اثر التمرينات المقترحة باستخدام التدريب الدائري بطريقة الفتري المنخفض الشدة على اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الثانوية ببور سعيد.

تهدف الدراسة للتعرف على :-

مدى تأثير التمرينات المقترحة باستخدام التدريب الدائري بطريقة الفتري المنخفض الشدة على اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الثانوية المشتركين في المشروع القومي للياقة البدنية.

المنهج:-

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بلغ عددهم 60 تلميذا لكل مجموعة (30) تلميذ.

الاستنتاجات:-

1- أدت التمرينات المقترحة باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة في نظام التدريب الدائري إلى رفع مستوى كل من عناصر السرعة والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وقوة قبضة اليدين وقوة عضلات الذراعين والحزام الكتفي

والرشاقة ومرونة العمود الفقري ومطاطية العضلات خلف الفخذين والتحمل الدوري التنفسي.

2- التمرينات المقترحة باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة في نظام التدريب الدائري أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية العامة لتلاميذ الصف الثاني.

3-التمرينات باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة في نظام التدريب الدائري ذو تأثير ايجابي من التمرينات التقليدية في تطوير مستوى اللياقة البدنية العامة بصورة كلية أو فردية.

5- **دراسة إخلاص نور الدين وبدور المطوع** (1990)

العنوان:-

تأثير برنامج حركي مقترح لأطفال مرحلة رياض الأطفال(5-6)سنوات على بعض العناصر البدنية وكفاءة القلب.

تهدف الدراسة للتعرف على :-

1-تأثير البرنامج الحركي المقترح على بعض العناصر البدنية (المرونة – قوة عضلات البطن – الرشاقة – قدرة عضلات الرجلين– قدرة عضلات الذراعين – قوة القبضة – الجلد الدوري التنفسي).

2-تأثير البرنامج الحركي المقترح على كفاءة القلب "معدل النبض" سرعة عودة معدل القلب للحالة الطبيعية بعد المجهود.

منهج البحث:-

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الضابطة والتجريبية نظرا لملائمته لهذه الدراسة.

العينة :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من أطفال روضة البشائر وقد بلغ حجم العينة (54) طفل وطفلة بعد استبعاد الأطفال الغير منتظمين في التدريب.

أهم الاستنتاجات :-

1-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الخصائص البدنية المختارة.

2-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كفاءة القلب معدل النبض في الراحة – سرعة استعادة الشفاء.

6- **دراسة سامية ربيع وعزيزة عبدالغني (1989)**

العنوان :-

تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الادراكية الحس حركية وبعض المهارات الحركية لأطفال ما قبل المدرسة.

تهدف الدراسة للتعرف على:-

1-تأثير لبرنامج المقترح على تنمية القدرات الادراكية الحس حركية للأطفال من(4-5) سنوات.

2-تأثير البرنامج المقترح على المهارات الطبيعية للأطفال من (4-5) سنوات (التوازن – الوثب – الجري –الزحف – اللقف).

المنهج :-

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته طبيعة الدراسة.

العينة :-

تم الاختيار العشوائي من مدرسة الحضانة الملحقة بمدارس الأمجاد الجديدة الخاصة بمنطقة شمال الجيزة وعدد العينة 80 طفل وطفلة.

أهم الاستنتاجات :-

1-البرنامج التجريبي بالأدوات الصغيرة له تأثير ايجابي على المجموعة التجريبية سواء كانوا ذكورا أو إناثا على تنمية القدرات الادراكية.

2-البرنامج التجريبي بالأدوات الصغيرة له اثر ايجابي على المجموعة التجريبية في تنمية الأداء الحركي لبعض المهارات الحركية (الجري – الوثب – التوازن – الزحف – اللقف).

3-تفوق ذكور المجموعة التجريبية في عنصري (الجري -الزحف) بينما تفوقت الإناث في (التوازن – الوثب – اللقف).

7- **دراسة :- احمد الهادي يوسف و موسى فهيم إبراهيم** (1987)

العنوان :-

استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة لتنمية الصفات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء ناشئ الجمباز تحت (12) سنة.

تهدف الدراسة للتعرف على :-

معرفة اثر استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة على:-

1. مستوى الصفات البدنية الخاصة بلاعب الجمباز الناشئ تحت (12) سنة.
2. مستوى الأداء على الأجهزة للاعبي الجمباز تحت (12) سنة.
3. مدى تكيف الجهازين الدوري والتنفسي للاعبي الجمباز الناشئين.

المنهج:-

استخدام المنهج التجريبي لتكوين مجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث :-

تم اختيار (24) لاعب التجريبية (12) والضابطة (12) لاعب.

الاستنتاجات:-

إن أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة أدى إلى تحسين الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات الخاصة بلاعبي الجمباز الناشئين تحت (12) سنة وان هذا الأسلوب قد أحدث تكيف وظيفي للجهازين الدوري والتنفسي للاعبي المجموعة التجريبية.

8- **دراسة سميرة طه محمود** (1985)

العنوان :-

الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس في المرحلة الابتدائية.

تهدف هذه الدراسة للتعرف على :-

1.تقديم مسابقات الميدان والمضمار للصغار عن طريق ألعاب ومسابقات تلائم الميول المختلفة والرغبات المتباينة.

2.استغلال الألعاب والمسابقات كوسيلة للتمهيد للمسابقات الكبيرة.

3.تنمية المهارات الأساسية (المشي – الجري – التسلق – الدفع).

4.كيفية استخدام الأدوات البديلة الزهيدة التكاليف لمواجهة أوجه النشاط المتعددة التي تشملها الألعاب والمسابقات.

المنهج :-

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي مستخدمة عينة من مجموعتين تمثل أحداهما التجريبية والأخرى ضابطة.

العينة :-

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية مجموعة من أطفال (10-12) سنة من مدرسة رفاعي الطهطاوي الابتدائية.

أهم الاستنتاجات :-

1-تنفيذ البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة للصفين الخامس والسادس بالمرحلة الابتدائية له تأثير ايجابي على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال هذه المرحلة حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين.

2-استخدام الألعاب الصغيرة والمنافسات في تعليم المهارات الحركية الأساسية.

الفصل الثامن

العينـة المستهدفة :-

الاختبـارات المستخدمة :-

اختبـارات الحركات الأساسيـة :-

اختبـارات عنـاصر اللياقة البدنية :-

الأدوات المستخدمـة :-

التجارب الاستطلاعية :-

التجربة الاستطلاعية الأولى :-

التجربة الاستطلاعية الثانية :-

التجربة الاستطلاعية الثالثة :-

أسس وضع البرنـامج :-

العينة المستهدفة :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من أطفال الروضة بعمر(5) سنوات وقد بلغ عددهم الإجمالي (61) طفل و قمنا باختيار(32) طفل وبذلك تكون نسبة العينة (52٪) ولجأنا لتقسيم العينة وبشكل عشوائي إلى مجموعتين بواقع (16) طفل لكل مجموعة وتم إجراء التجانس و التكافؤ بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي لها تأثير على ضبط التجربة وهي (العمر – الوزن – الطول) بالإضافة إلى الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية.

وقد تم حساب معامل الالتواء في المتغيرات الأساسية لغرض الحصول على التجانس والتكافؤ كما موضح في الجداول :-

جدول (12)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء في المتغيرات الأساسية. ن=32

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطـــول	م	1.26	0.16	1.19	0.79
الـــوزن	كجم	18.69	2.48	18.5	0.22
العمـــر	السنة	5.32	0.24	5.3	025

يتضح من الجدول (12) إن معامل الالتواء انحصرت مـابين (0.22-0.79) وهي أصغر من (±3) مما يدل على التجانس في المتغيرات الأساسية.

جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء

في الحركات الأساسية.   ن=32

المعالجات الإحصائية / الحركات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الوثب (الوثب الطويل أماماً)	م	0.58	0.15	0.6	1.4
الرمي (رمي كرة تنس)	م	7.96	2.37	7.95	0.01
الجري (20 م)	ث	7.38	0.92	7.38	0.00
اللقف (إمساك كرة يد)	الدرجة	1.50	0.95	1.5	0.00

يتضح من الجـدول (13) أن معامـل الالتـواء انحـصرت مـابين (0.00-1.4) وهي أقل من (±3)مما يدل على التجانس في الحركات الأساسية.

جـــدول (14)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء

في عناصر اللياقة البدنية. ن=32

المعالجات الإحصائية / عناصر الياقة البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الرشاقة (الجري المتعرج)	ث	4.41	0.96	4.52	-2.15
التوازن (الاتزان و التحرك للامام)	الدرجة	1.91	0.86	2	0.19
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (جلوس من الرقود)	ث	2.69	1.18	3	-0.74
قوة عضلات الذراعين (دفع كرة طبية)	م	0.81	0.35	0.78	0.59

يتضح من الجدول (14) أن معامل الالتواء انحصرت مابين (-2.15 - 0.59) وهي أقل من (±3) مما يدل على التجانس في عناصر اللياقة البدنية.

جدول (15)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

متغيرات البحث الأساسية ن1=ن2= 16

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الطول	م	1.26	0.17	1.26	0.14	0.05
الوزن	كجم	18.56	3.03	18.81	1.87	0.34
العمر	السنة	5.34	0.24	5.30	0.25	0.43

القيمة الجدولية عند 0:05 =(1.753)

يتضح من الجدول (15) أن قيم (ت)غير دالة إحصائيا حيث إن القيم المحسوبة اقل من القيمة الجد ولية وقد تراوحت القيم بين (0.05-0.43) مما يؤشر إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات الأساسية(الطول – الوزن – العمر) وبذلك تأكدنا من التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء التجربة.

جدول (16)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في الحركات الأساسية   ن1=ن2= 16

المعالجات الإحصائية / الحركات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الـــوثب	م	0.58	0.19	0.58	0.12	0.01
الـــرمي	م	7.47	2.52	8.44	2.18	1.12
الجــري	ث	7.63	0.56	7.14	1.14	1.61
اللـــقف	الدرجة	1.38	0.96	1.63	0.96	0.58

القيمة الجدولية عند 0.05= (1.753)

يتضح من الجدول (16) أن قيم (ت)غير دالة إحصائيا حيث إن القيم المحسوبة أقل من الجدولية، وقد تراوحت القيم بين (0.01 – 1.61) مما يؤشر إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الحركات الأساسية (الوثب – الرمي- الجري – اللقف) وبذلك تأكدنا من التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء التجربة.

جدول (17)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في عناصر اللياقة البدنية   ن1=ن2= 16

المعالجات الإحصائية / عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الرشاقة	ث	4.09	1.11	4.73	0.67	1.64
التوازن	الدرجة	1.82	0.83	2.00	0.89	0.58
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	ث	2.69	1.19	2.69	1.19	0.00
قوة عضلات الذراعين	م	0.85	0.36	0.76	35.89	0.34

القيمة الجدولية عن 0.05= (1.753)

يتضح من الجدول (17) أن قيم (ت)غير دالة إحصائيا حيث إن القيم المحسوبة أقل من القيمة الجد ولية وقد تراوحت القيم بين (0.00 –1.64)مما يؤشر إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة – التوازن – القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن– قوة عضلات الذراعين) وبذلك تأكدنا من التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء التجربة.

الاختبارات المستخدمة :-

بعد الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات المشابهة تم حصر مجموعة من الاختبارات الخاصة ببعض الحركات الأساسية(الوثب- الرمي- الجري- اللقف) وبعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة - التوازن- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن - قوة عضلات الذراعين) مرفق رقم (3).

وبعدها قمنا بتصميم استمارة استطلاع رأي خبراء خاصة بهذه الاختبارات و تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية و على ضوء ذلك قمنا بتحديد الاختبارات المناسبة عن طريق النسب المئوية لآراء الخبراء وكما يتضح من خلال الجدول رقم (18)

جـــدول (18)

يوضح النسب المئوية للخبراء على الاختبارات المرشحة

للحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية

ت	الاختبار	الموافقين	النسبة المئوية	الغير موافقين	النسبة المئوية
أ	**الحــركات الأساسية**				
1	**الجري** (عدو 20 م) (عدو 30 م)	7 2	87٪ 25٪	1 6	13٪ 75٪
2	**الرمي**(رمي كرة تنس لأبعد مسافة) (اختبار الرمي واللقف للكرة)	7 1	87٪ 13٪	1 7	13٪ 87٪

م	الاختبار	العدد	النسبة	العدد	النسبة
3	**الوثب**(الوثب الطويل من الثبات) (الوثب الطويل من الحركة)	5 3	62% 38%	3 5	38% 62%
4	**اللقف**(إمساك كرة يد مرسلة) (إمساك كرة قدم مرسلة)	6 0	75% 0%	2 8	25% 100 %
ب	**عناصـــــر اللياقة البدنية**				
1	**الرشاقة**(جري بين أربعة أعلام مسافة 1.5م) (جري مكوكي 4 × 9 م)	6 2	75% 25%	2 6	25% 75%
2	**التوازن** (اختبار الاتزان والتحرك للإمام) (وقوف على قدم واحدة)	5 4	62% 50%	3 4	38% 50%
3	**القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن** (جلوس من الرقود10ث) (جلوس من الرقود 30ث)	6 2	75% 25%	2 6	25% 75%
4	**قوة عضلات الذراعين** (رمي كرة طبية 1كجم) (جهاز الدينمو متر)	5 2	62% 25%	3 6	38% 75%

اختبارات الحركات الأساسية :-

الوثب

الوثب الطويل أماما من الثبات القياس لأقرب (سم)

الرمي

رمي كرة تنس لأبعد مسافة (م)

الجري

الجري بأقصى سرعة (20م) القياس لأقرب عشر الثانية

اللقف

إمساك كرة يد مرسلة بباطن اليد في الهواء

اختبارات عناصر اللياقة البدنية :-

الرشاقة

الجري المتعرج بين الأعلام. (ث)

التوازن

اختبار الاتزان والتحرك للجانب

القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

جلوس من الرقود:- لمدة (10)ث

قوة عضلات الذراعين.

دفع الكرة الطبية من الوقوف. (1 كجم)

الأدوات المستخدمة :-

1- جهاز رستامتر لقياس الطول
2- ميزان لقياس الوزن
3- ساعة إيقاف لقياس الزمن
4- أعلام
5- كرات قدم
6- كرات تنس
7- كرات بلاستيك
8 كرات يد
9- كرات طبية
10- صافرة
11- حائط
12- مراتب
13- طباشير
14- شريط لقياس المسافة
15- حبال
16- جير
17- أطواق
18- شريط لاصق
19- أقماع
20- قطع خشب
21- قطع فلين
22- مقاعد سويدية
23- كراسي
24- بالونات
25- شباك
26- أواني ماء
27- أكياس رمل
28- سلات بلاستيك
29- منديل

التجارب الاستطلاعية :-

التجربة الاستطلاعية الأولي :-

أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى على العينة العشوائية البالغ عددهم (12) طفل من نفس مجتمع البحث خارج العينة الأساسية، وكان الغرض منها التأكد من ثبات وصدق الاختبارات، وقد تم حساب معامل ثبات الاختبار وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وقياسه تحت نفس الظروف وفي نفس المكان، والإمكانيات حتى لا تكون هناك عوامل أخرى مؤثرة في أداء الأطفال للاختبار.

- وقد تم حساب معامل صدق الاختبارات باستخدام الصدق الذاتي للأطفال باستخدام القانون الآتي وكما يتضح من خلال الجدول رقم (8) :-

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

جدول رقم (19)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (ر) بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار والصدق الذاتي للحركات الأساسية و عناصر اللياقة البدنية

ن= 12

الاختبــــارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
	س	ع	س	ع		
الــوثب	0.77	6.82	0.73	9.64	0.80	0.89
الــرمي	7.50	0.77	7.63	0.56	0.59	0.76
الجـــري	8.61	1.77	8.28	1.86	0.74	0.86
اللـــقف	1.50	1.09	1.92	0.16	0.61	0.78
الــرشاقة	5.70	0.69	6.16	0.62	0.61	0.78
التـــوازن	1.83	0.83	2.17	0.83	0.57	0.75
لقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	2.50	0.90	2.41	1.08	0.69	0.83
قوة عضلات الذراعين	0.64	7.02	0.57	8.11	0.67	0.81

قيمة (ر) الجدولية عن 0.05= (0.564)

يتضح من الجدول رقم (19) أن معامل الثبات تراوح بين (0.57- 0.80) وهي قيم معنوية حيث إنها أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05، أما معامل الصدق الذاتي فقد تراوح بين (0.75-0.89)، مما يعني أن الاختبارات تتميز بالصدق والثبات فيما تقيسه.

التجربة الاستطلاعية الثانية :-

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية على العينة العشوائية البالغ عـددهم (12) طفل من نفس مجتمع البحث خارج العينة الأساسية، وعينة التجربـة الاسـتطلاعية الأولى وقد أجريت في وكان الغرض من التجربة هو تحقيق الأهداف الآتية :-

1. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لتنفيذ التجربة الأساسية.
2. التأكد من كيفية أداء القياسات و الاختبارات لأفراد العينة الأساسية.
3. التعرف على الزمن اللازم في أداء المحطات في التجربة الأساسية.
4. اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء التنفيذ الميداني.

التجربة الاستطلاعية الثالثة :-

أجريت التجربة الاستطلاعية الثالثة علي العينة العشوائية البالغ عددهم (12) طفل من نفس المجتمع، خارج العينة الأساسية وعينتي التجربتين الاستطلاعيتين الأولى والثانية، وقد أجريت في وكان الغرض منها تثبيت زمن العمل و الراحة في المحطة الواحدة و الدورة الواحدة للبرنامج.

أسس وضع البرنامج

راعينا مجموعة من الأسس منها :-

1. اختيار التمرينات ذات البداية والنهاية الواضحة وتحديد مدى العمل فيها بحيث يمكن الوصول لكل المحطات.
2. مراعاة الأسس الوظيفية لتبادل العمل والراحة بين المجموعات العضلية عند ترتيب تتالي التمرينات في الدائرة.
3. أن تتوفر عوامل الأمن والسلامة للأطفال.
4. أن يكون الأطفال قادرون بدنيا على الأداء وذلك باختبارهم كأقصى أداء قبل البدء بالعمل بالتجربة وذلك لتحديد شدة الحمل (طبقا لزمن محدد).
5. الإقلال من الشرح اللفظي وأداء النموذج الواضح وبما يتناسب مع الوضع.
6. مراعاة نضج الأطفال ودرجة فهمهم.
7. مدة البرنامج (10) أسابيع بواقع (40)دقيقة لكل درس تربية بدنية وبواقع ثلاثة دروس في الأسبوع(و مراعاة ما تم من تحسن بالحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية مع تدوين ذلك في بطاقات المستوى للاسترشاد بها) مرفق رقم (4).
8. تحديد الشدة و الحجم حسب قدرات وإمكانيات الأطفال والتي تم قياسها وتحديدها من قبل الدارسة قبل البدء في التجربة.
9. تنظيم المحطات باستخدام في كل محطة15 ثانية عمل يتبعها 30 ثانية فترة راحة .

10. عند الانتقال من محطة إلى محطة أخرى تكون هناك فترة راحة 30 ثانية من دورة إلى أخرى (2-3) دقائق.

11. مراعاة مبدأ الفروق الفردية.

12. يكون عدد المحطات أربعة، اثنين منها للحركات الأساسية و الأخرى لعناصر اللياقة البدنية وبالتبادل وذلك لتفادي العمل على نفس المجموعات العضلية.

13. قياس النبض للأطفال قبل بدء التجربة في كل وحدة من وحدات البرنامج وتحت أشراف الطبيب المختص.

14. تمت جميع دروس التربية البدنية تحت إشراف الطبيب المتواجد في الروضة.

الفصل التاسع

عرض النتائج :-

مناقشة النتائج :-

عرض النتائج :-

من خلال الاختبارات و القياسات التي تم الحصول عليها من جراء تطبيق الاختبارات البدنية و الحركات الأساسية، توفرت حصيلة كافية من البيانات حول نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، و تمت معالجتها إحصائيا وكما يتضح من الجداول التالية :-

جدول رقم (20)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبارات الحركات الأساسية ن=16

المعالجات الإحصائية / الحركات الأساسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الــــوثب	م	0.58	0.19	0.95	0.21	5.81
الــــرمي	م	7.47	2.52	10.81	2.27	4.31
الجـــــري	ث	7.63	0.56	6.56	0.82	5.17
اللــــقف	الدرجة	1.38	0.96	2.44	0.51	4.26

قيمة (ت) الجدولية عن 0.05= (1.753)

يتضح من الجدول رقم (20) الخاص بالمتوسط الحسابي و الانحراف المعيـاري وقيمة ت الفروق لاختبارات الحركات الأساسية للمجموعة التجريبية في القياسـين القبلي والبعدي يتضح وجود فـروق ذات دلالـة إحـصائية عنـد مـستوى(0.05)

ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة ت المحسوبة في الوثـب (5.81) والرمـي (4.31) والجري (5.17) واللقف (4.26) وهي أكبر من القيمة الجد ولية وجميعها لصالح القياس البعدي.

جــدول رقم (21)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية

ن=16

المعالجات الإحصائية / عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الرشاقة	ث	4.09	1.11	3.04	0.38	3.40
التوازن	الدرجة	1.81	0.83	2.75	0.86	4.39
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	ث	2.69	1.19	3.56	0.96	2.09
قوة عضلات الذراعين	م	0.85	0.36	1.16	0.26	2.32

قيمة (ت) الجد ولية عن 0.05 = (1.753)

يتضح من الجدول رقم (21) الخاص بالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة(ت) المحسوبة في الرشاقة (3.40) والتوازن(4.39) و القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن(2.09) وقوة عضلات الذراعين (2.32) حيث إنها أكبر من القيمة الجدولية وجميعها لصالح القياس البعدي.

جـــدول رقم (22)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

في اختبارات الحركات أساسية ن=32

المعالجات الإحصائية / الحركات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الـــوثب	م	0.67	0.15	0.95	0.21	4.55
الـــرمي	م	8.69	1.60	10.81	2.27	2.93
الجـــري	ث	7.69	1.37	6.56	0.82	2.95
اللـــقف	الدرجة	1.56	1.03	2.44	0.51	2.87

قيمة (ت) الجدولية عن 0.05 = (1.697)

يتضح من الجدول رقم(22) الخاص بالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة(ت) الفروق لاختبارات الحركات الأساسية في القياس والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة في الوثب (4.55) والرمي (2.93) والجري (2.95) واللقف (2.87) وهي اكبر من القيمة الجد ولية وجميعها لصالح المجموعة التجريبية.

جـــدول رقم (23)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

في اختبارات عناصر اللياقة البدنية ن=32

المعالجات الإحصائية / عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الرشاقة	ث	4.75	0.99	3.04	0.38	7.13
التوازن	الدرجة	1.94	0.68	2.75	0.86	2.78
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	ث	2.00	1.37	3.56	0.96	2.42
قوة عضلات الذراعين	م	0.71	0.14	1.16	0.26	6.28

قيمة (ت) الجدولية عن 0.05= (1.697)

يتضح من الجدول رقم (23) الخاص بالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق لاختبازات اللياقة البدنية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة في الرشاقة (7.13) والتوازن (2.78) و القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (2.42) وقوة عضلات الذراعين (6.28) و جميعها اكبر من القيمة الجد ولية و لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :-

أشارت نتائج الجدول رقم (20) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الحركات، الأساسية (الوثب، الرمي، الجري،اللقف) ولصالح القياس البعدي، فكانت قيمة (ت) المحتسبة للوثب (5.81) والرمي (4.31) والجري (5.17) واللقف(4.26) مما يؤكد أن برنامج الأسلوب الدائري بالأدوات كان ذا تأثير إيجابي في تحسين الحركات الأساسية لأطفال الروضة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة رشيد عامر محمد عامر (1999) ودراسة سامية ربيع وعزيزة عبدالغني (1989) في أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين الحركات الأساسية لأطفال الروضة.

أن الأسلوب الدائري غرضه الأساسي منصباً على استخدامه في مجال التربية البدنية بالمدارس، بهدف زيادة مستوى اللياقة البدنية و المهارات الأساسية.

كما أشارت نتائج الجدول رقم (21) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوازن، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، قوة

عضلات الذراعين) ولصالح القياس البعدي فكانت قيمة (ت) المحتسبة للرشاقة (3.40) والتوازن (4.39) والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (2.09) وقوة عضلات الذراعين (2.32) مما يؤكد أن برنامج الأسلوب الدائري بالأدوات كان ذا تأثير إيجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية لأطفال الروضة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة يس كامل حبيب (1993) ودراسة مرفت محمد احمد الطوانسي (1993) ودراسة عادل عبد البصير علي (1987) في أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية.

أن الأسلوب الدائري " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات المختارة بشروط معينة، من حيث ترتيبها وعدد مرات تكرارها وزمن أداءها، بغرض تنمية الصفات البدنية الضرورية وإتقان المهارات الحركية بما يتناسب ونوع النشاط.

أن هدف التنظيم الدائري هو تنمية الصفات البدنية الاساسية (القوة، السرعة، الرشاقة) وغيرها، وكذلك على وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة المركبة مثل (تحمل القوة،تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة) وغيرها.

الهدف الأساسي من استخدام هذا التنظيم هو تحسين الصفات البدنية اعتماداً على العلاقة بين الحمل والراحة حسب الغرض من كل تمرين.

كما أظهرت نتائج جدول رقم (22) عند المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض الحركات الأساسية في القياس البعدي يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها برنامج الأسلوب الدائري حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة للوثب (4.55) والرمي (2.93) والجري (2.95) واللقف(2.87) وهذا يدل على أن برنامج الأسلوب الدائري بالأدوات له تأثير في الحركات الأساسية قيد البحث.

كما أظهرت نتائج جدول رقم (23) عند المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لعناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها برنامج الأسلوب الدائري بالأدوات حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة للرشاقة(7.13) والتوازن (2.78) والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (2.42) وقوة عضلات الذراعين(6.28) وهذا يدل على إن برنامج الأسلوب الدائري بالأدوات له تأثير في بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

ومن خلال ما سبق مناقشته من نتائج نذكر إن البرنامج المقترح للأسلوب الدائري بالأدوات كان له تأثير إيجابي في الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية

الفصل العاشر

الاستنتاجات

التوصيات

الاستنتاجات :-

استناداً إلى التحليل الإحصائي توصلنا إلى الاستنتاجات آلاتية :-

1. اثر برنامج الأسلوب الدائري بالأدوات تأثير ايجابياً في تحسين الحركات الاساسية (الوثب،الرمي، الجري،اللقف) في المجموعة التجريبية لأطفال الروضة.
2. اثر برنامج الأسلوب الدائري بالأدوات تأثير ايجابياً في تحسين عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوازن، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، قوة عضلات الذراعين) في المجموعة التجريبية لأطفال الروضة.
3. وجود فروق دالة إحصائيا في الحركات الاساسية بين المجموعة الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لأطفال الروضة..
4. وجود فروق دالة إحصائيا في عناصر اللياقة البدنية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية القياس البعدي لأطفال الروضة.

التوصيات :-

في ضوء النتائج نتقدم بهذه التوصيات :-

1.ضرورة الاهتمام بالأسلوب الدائري وتطبيقه في دروس التربية البدنية.

2.ضرورة الاهتمام بتنمية الحركات الاساسية و عناصر اللياقة البدنية للطفل خلال مرحلة الروضة.

3.اهتمام مناهج التربية البدنية لهذه المرحلة بتنمية الجوانب المرتبطة بالحركات الاساسية وعناصر اللياقة البدنية.

4.إجراء بحوث باستخدام الأسلوب الدائري لتحسين مهارات حركية وعناصر لياقة بدنية أخرى.

5. إجراء الأبحاث والدراسات المشابهة على مراحل دراسية مختلفة.

6-الاهتمام بتوفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق هذا الأسلوب في الروضة حتى يمكن تحقيق الأهداف المطلوبة.

مرفق رقم (3)

اختبارات الحركات الأساسية

الاختبار الأول :- الوثب الطويل أماماً من الثبات القياس لأقرب(سم)

الغرض من الاختبار:- قياس مسافة الوثب من الثبات

الأدوات :- صافرة - شريط قياس

مواصفات الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتان ومتباعدتان قليلا ويقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفا والوثب للامام لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل :- أفضل مسافة سجلها الطفل بالأمتار من خلال ثلاثة محاولات صحيحة.

الاختبار الثاني:- رمي كرة تنس لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار:- قياس مسافة الرمي

الأدوات والتنظيم :- شريط قياس - كرات تنس

مواصفات الأداء:-

يقوم الطفل برمي كرة التنس لأبعد مسافة ممكنة كما يستخدم الطفل اليد المفضلة ويفضل وضع قياسات على الأرض لتسهيل التسجيل.

التسجيل :-

يسجل أفضل محاولة من خلال (3) محاولات

الاختبار الثالث :- باقصى سرعة (20م) القياس لأقرب ثانية

الغرض من الاختبار:- قياس سرعة الجري

الأدوات والتنظيم :- صافرة – ساعة توقيت

مواصفات الأداء:- يبدأ الجري خلف خط البداية (من البدء العالي) إلى خط النهاية ويحسب الزمن بساعة إيقاف لأقرب ثانية.

التسجيل :- يحتسب للطفل الزمن الذي يستغرقه في الجري بالثواني وعشر الثانية.

الاختبار الرابع :- إمساك كرة يد بباطن اليد مرسلة في الهواء

الغرض من الاختبار :- اللقف

الأدوات والتنظيم :- كرة يد

مواصفات الأداء :- يقف الطفل في وضع الاستعداد والقدمين متوازيتين أو قدم للامام والأخرى للخلف و الذراعين مثنيتين أمام الصدر

التسجيل :-

يعتمد حساب درجة مسك الكرة على مظهر إمساك الكرة وتتراوح الدرجة من(0-3) درجات كالآتي:-

1. المسك بباطن اليدين 3 درجات
2. المسك بأطراف الأصابع 2 درجة.
3. المسك وعدم التحكم في الكرة (إسقاطها) 1 درجة.
4. عدم المسك نهائيا صفر.

الاختبارات عناصر اللياقة البدنية :-

الاختبار الأول :- الجري المتعرج بين الأعلام.

الغرض من الاختبار:- الرشاقة

الأدوات والتنظيم :- صافرة- (4) أعلام- ساعة توقيت

مواصفات الأداء:- يبدأ الجري من خلف خط البداية ومن بين الأعلام حتى النهاية ثم يعود في خط مستقيم ليمر بين علمي خط البداية و يكرر الجري المتعرج بين الأعلام ثم يمر من بين علمي النهاية ليعود في خط مستقيم حتى خط البداية، والمسافة بين الأعلام (1.5م) بواقع (4) أعلام،و يحسب الزمن بساعة إيقاف لأقرب (ث).

التسجيل :-يحتسب للطفل الزمن الذي يستغرقه في الجري بين الأعلام.

الاختبار الثاني :- اختبار الاتزان والتحرك للامام

الغرض من الاختبار:- التوازن

الأدوات والتنظيم :- لوحة

مواصفات الأداء:- يتراوح طول اللوحة 22.5سم وعرضها 10سم وارتفاعها لا يقل عن 15سم والمشي يكون للامام إلى نهاية اللوحة ويستخدم الطفل ذراعيه في التوازن دون لمس أي شيء.

التسجيل :-

- يمشي بسهولة ويحافظ على توازن الأداء (4 درجات)
- لديه صعوبة طارئة ولكنه يستطيع استعادة التوازن كل وقت (3 درجات)

- وقع أو توقف أكثر من مرة (2 درجتين)

- لم يتمكن من الأداء أو أن أكثر من ربع أدائه فاقد للتوازن(1درجة)

الاختبار الثالث :- جلوس من الرقود

الغرض من الاختبار:- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

مواصفات الأداء :- من وضع الرقود على الظهر وتشبيك اليدين خلف الرقبة وبمساعدة زميل في تثبيت الرجلين عند الركبة يرفع الفرد جذعه لأعلى ليصل للوضع العمودي على الأرض ويؤدى الاختبار اكبر عدد ممكن من المرات خلال (10 ث) ويراعى عند هبوط الجدع كل مرة ضرورة أن يلمس اللوحين والكتفين المرتبة كما يسمح للطفل بمحاولة مرة واحدة للتأكد من فهمه قبل التسجيل.

التسجيل :- يحتسب للطفل عدد المرات خلال (10) ثواني

الاختبار الرابع:- دفع الكرة الطبية من الوقوف. (1 كجم)

الغرض من الاختبار:- قوة عضلات الذراعين

الأدوات والتنظيم :- كرة طبية – شريط قياس

مواصفات الأداء:- يجب إستخدام اليد المفضلة وان يحافظ على ثبات الكرة باستخدام اليد الأخرى قبل دفعها، ويضع الطفل القدم خلف خط البدء والأخرى في الوضع الذي يسمح له بأفضل وضع للدفع. بعد ذلك لا يسمح بحركة القدمين بينما يسمح بحركة الذراعين والكتف وعلى الطفل إن يدفع الكرة إلى ابعد مسافة ولا تحسب المحاولة إذا كان هناك أي خطأ في الأداء.

التسجيل:- أفضل مسافة سجلها الطفل بالسنتمتر من خلال ثلاثة محاولات صحيحة.

مرفق رقم (4)

الدرس الأول والثاني

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :- التعود على النظام، التعاون، العمل الذاتي.

الأهداف التعليمية :- الجري،الوثب، التوازن، الرشاقة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجــــــزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (المصيدة)** يوضع عدد من الكراسي لعدد من الأطفال على هيئة دائرة مع ترك أحدى الأطفال من دون كرسي ويجري الأطفال حول الدائرة وعند سماع الإشارة يجلس كل منهم على كرسي.	صافرة كراسي .		يراعى توفير عنصر الأمان
الجــــــزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى:-(الجري)** الجري في خط مستقيم (10 م) والرجوع	طباشير قطع خشب	10م	- بـــدا العمـــل بالصافرة.

		المحطة الثانية:-(الوثب) الوثب فوق قطع من الخشب المسافة بين قطع الخشب 1م المحطة الثالثة :- (التوازن) **المشي على خط مستقيم مرسوم بالطباشير طول الخط 5 أمتار.** المحطة الرابعة (الرشاقة) **الجري حول مجموعة أعلام المسافة بين الأعلام (1)م بواقع 5 أعلام.**	أعلام	1م 5م 1م	- العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث.. - الراحة بين كل وحدة واخرى (2-3)دقيقة.
الجزء الختامي	5.د	**لعبة صغيرة (تبادل الأماكن)** يقوم المدرس بشرح اللعبة على أن تقوم كل مجموعة بتغيير مكانها مع المجموعة الأخرى مرة بالمشي ومرة بالوثب ومرة بالجري.			

الدرس الثالث والرابع

عدد الأطفال:- 16

الأهداف التربوية:- تعويد الأطفال على النظام وحب العمل

الأهداف التعليمية:- الوثب- الرمي- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن – توازن

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15د.	**لعبة صغيرة (الكرة والسلة)** يقسم الأطفال أقسام متساوية ويقفوا في قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد مساوي لعدد الأطفال كور تنس وتوضع سلة وعند بدء الإشارة يقوم الأطفال برمي الكرات في السلة.	صافرة كور تنس سلة		

الجزء	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيل	الملاحظات
الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى :- (الوثب)** الوثب داخل مجموعة أطواق يمين و يسار بالتناوب. **المحطة الثانية :- (الرمي)** رمي كرة يد للأعلى ومسكها **المحطة الثالثة :- (القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن)** ثني ومد الجذع من وضع الجلوس طولا **المحطة الرابعة:- (التوازن)** المشي فوق لوحة خشبية للإمام بارتفاع (50سم) مع رفع الذراعين للجانب.	أطواق كور يد مرتبة قطعة خشب	50سم	- بدا العمل بالصافرة. - العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث. - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث.. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3) دقيقة
الجزء الختامي	5.د	تمرينات تهدئة واسترخاء			

الدرس الخامس والسادس

عدد الأطفال:- 16

الأهداف التربوية :- الاعتماد على النفس

الأهداف التعليمية:-لقف- جري- قوة عضلات الذراعين- الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (الجري والجلوس)** يقسم الأطفال أقسام متساوية ويقفوا في قاطرات وعند بدء الإشارة يجرى الطفل الأول إلى الخط ثم يجلس على الأرض ثم الطفل الثاني وهكذا حتى نهاية اللعبة.	صافرة جير		
الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الاولى:-** (اللقف) مسك كرة يد متدلية (مربوطة بحبل من الأعلى)			- بـــدا العمـــل بالصافرة.

		المحطة الثانية :- (الجري) الجري مع رفع الركبتين عاليا **المحطة الثالثة :- (قوة عضلات الذراعين)** محاولة حمل كيس رمل من الأرض للصدر ثم إرجاعه(وزنه بالاعتماد علي وزن الطفل) **المحطة الرابعة:- (الرشاقة)** الجري حول مجموعة كرات (المسافة بين الكرات 1م) بواقع أربعة كرات	كرات يد أكياس رمل كرات طبية	1م	- العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث. - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث.. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3) دقيقة
الجزء الختامي	5.د	المشي حول الملعب مع ميل الجذع للأمام ومرجحة الذراعين			

الدرس السابع والثامن

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية:- تعويد الأطفال على كيفية العمل الجماعي

الأهداف التعليمية :- رمي- اللقف- قوة عضلات الذراعين- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (دائرة اللمس)** يقف الأطفال في دائرة عدا واحد يقف خارجها ويحدد اللاعب الذي خارج الدائرة واحد ليلمسه وعند بدء الإشارة يجري خلفه حتى يصل مكانه.	صافرة طباشير		
الجزء الأساسي	20.د	المحطة الأولى:- (الرمي) **رمي كرات داخل الأطواق (المسافة 3م)**.	كرات أطواق	3م	- بدا العمل بالصافرة. - العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث.

		المحطة الثانية :- (اللقف) رمي الكرة على الحائط ولقفها **(المسافة 3م)**. **المحطة الثالثة :- (قوة عضلات الذراعين)** شد الحبل بين زميلين طول الحبل (2م). **المحطة الرابعة :- (القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن)** رقود مع محاولة رفع القدمين عن الأرض بمسافة 20-30سم.	حائط حبل ؟؟؟؟؟؟؟؟؟	3م 2م	- العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث.. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3)دقيقة
الجزء الختامي	5.د	الجري الخفيف حول الملعب، المشي مع محاولة لمس الأرض.			

الدرس التاسع والعاشر

عدد الأطفال:- 16

الأهداف التربوية:- النظام – التعاون

الأهداف التعليمية:- جري – الرمي – التوازن – الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (سرب الحمام)** يقف الأطفال حول المعلم تبدأ اللعبة بأن يقول المعلم الحمام ثلاث يقوم الحمام بالطيران ويهبط على الأرض لأداء ما طلب المعلم ويستبعد الذي لا يتمكن من تلبية الطلب.	صافرة		

الجزء	الزمن	المحتوى	الأدوات	الرسم	الملاحظات
الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى:-(الجري)** الجري حول دائرة مرسومة بالجير القطر(4م). **المحطة الثانية :- (الرمي)** رمي كرة متدحرجة نحو قمع المسافة (3م). **المحطة الثالثة:- (الرشاقة)** الجري لجمع قطع من الخشب ووضعها في سلة. **المحطة الرابعة:-(التوازن)** المشي فوق مقعد طويل الارتفاع (30 سم).	طباشير كرات قمع حائط مقعد	4م 3م 30سم	- بـــدا العمـــل بالصافرة. - العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث. - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث.. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3) دقيقة

الجزء الختامي	5.د	**لعبة صغيرة (المنديل الضاحك)** يجلس الأطفال في دائرة ويقف واحد داخل الدائرة ويرمي المنديل ويضحك الأطفال حتى سقوطه على الأرض	منديل		

الدرس الحادي عشر والثاني عشر

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية:- احترام الوقت - النظام

الأهداف التعليمية:- وتب- اللقف- قوة عضلات- الذراعين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة(الدفاع عن العلم)** يقسم الأطفال إلى قسمين ويرسم خط طوله 15م على الأرض بالجير ويثبت في نهايته علمان ويقف طفل ليحرس العلم وبعدها ينتشر الأطفال في الملعب لمحاولة خطف العلم.	علم جير		

الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى :- (الوثب)** الوثب للأعلى لضرب كرة معلقة مناسبة لطول الطفل. **المحطة الثانية :- (اللقف)** محاولة مسك مجموعة بالونات طائرة **المحطة الثالثة:- (قوة عضلات الذراعين)** ثني ومد الذراعين على الحائط **المحطة الرابعة :-(القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن)** رقود رفع الرأس من الأرض والنظر للركبتين مع الثبات في الوضع	كرات بالونات حائط		- بدء العمل بالصافرة - العمل في المحطة 15 ث والأخرى 30 ث - العمل في الوحدة 60 ث والراحة 120 ث - الراحة بين كل وحدة واخرى 2-3 دقيقة

الجزء الختامي	5.د	الجري الخفيف حول الملعب، المشي مع عمل مرجحات بالذراعين			

الدرس الثالث عشر و الرابع عشر

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية:- احترام الرأي- الصبر - التعاون

الأهداف التعليمية:- الجري- الرمي- الرشاقة-القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة(حلقة السمك)** يحدد مكان اللعب (البحر) ويرسم الأطفال. دائرة داخل البحر لكل واحد ويقف الأطفال خارج البحر يعطي المعلم الإشارة لتذهب كل سمكة إلى حلقتها والذي يمسك يخرج	صافرة طباشير		

الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى :- (الجري)** الجري فوق كرات يد دون لمسها المسافة (1م). **المحطة الثانية :- (الرمي)** رمي كرة بلاستيك داخل سلة مهملات المسافة (3م). **المحطة الثالثة :-(الرشاقة)** الجري للامام لوضع علامة بالطباشير على الأرض **المحطة الرابعة :- (القوة المميزة لسرعة لعضلات البطن)** جلوس طولا وضع كرة يد على القدمين ومحاولة رفعهما بالاعتماد على وزن الطفل.	كرات سلة حائط	1م 3م	- بـــــدء العمــــــل بالصافرة - العمل في المحطة 15ث والأخرى 30 ث - العمل في الوحدة 60 ث والراحة 120 ث - الراحة بين كل وحدة وأخرى 2-3 دقيقة

الجزء الختامي	5.د	المشي حول الملعب، المشي مع مرجحة الذراعين، المشي مع نتر الرجلين.			

الدرس الخامس عشر و السادس عشر

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :- العمل الذاتي - التعاون

الأهداف التعليمية:- الوثب - اللقف- التوازن - قوة عضلات الذراعين.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (صيد الحمام)** يقسم الأطفال قسمين ويقف أفراد إحدى القسمين داخل مربع مرسوم على الأرض بالطباشير ويطلق عليه (الحمام) والقسم الأخر على بعد 5م يطلق عليه(الصيادون) وعند سماع الإشارة يقوم كل طفل بمسك الأخر.	صافرة		

الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى :- (الوثب)** الوثب من فوق مقعد طويل ارتفاعه 20سم. **المحطة الثانية :- (اللقف)** رمي كرة تنس عاليا وتركها ترتد على الأرض ولقفها. **المحطة الثالثة:- (التوازن)** وضع كيس حبوب فوق الرأس والمشي للامام (الوزن مناسب لوزن الطفل). **المحطة الرابعة :- (قوة عضلات الذراعين)** حمل ثقل مناسب مع ثني ومد الذراعين.	مقعد طويل كرات تنس أكياس حبوب	20سم	-بدء العمل بالصافرة -العمل في المحطة 15 ث والأخرى 30 ث -العمل في الوحدة 60 ث والراحة 120 ث - الراحة بين كل وحدة وأخرى 2-3 دقيقة

الجزء الختامي	5.د	(وقوف. الذراعين عاليا) ارتخاء الذراعين ثم الرأس ثم الجدع			

الدرس السابع عشر والثامن عشر

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :- العزيمة – حب الآخرين

الأهداف التعليمية :- الجري- اللقف – التوازن- قوة عضلات الذراعين

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (لقط المنديل)** يقسم الأطفال أقسام متساوية في صفوف ويوضع أمام كل صف منديل وبعد الإشارة يتقدم الصف كوحدة واحدة لمسك المنديل ويفوز الفريق الذي يكون وحدة واحدة.	صافرة منديل		
الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى:- (الجري)** الجري لتعدية مجموعة من قطع الخشب.	قطع خشب	م1	– بدء العمل بالصافرة

		المحطة الثانية :- (اللقف) رمي كرة تنس للأعلى بيد واحدة ومسكه باليدين. **المحطة الثالثة:- (التوازن)** المشي للخلف فوق لوحة خشبية (10سم) **المحطة الرابعة:- (قوة عضلات الذراعين)** ضغط قطعة فلين باليدين.	أكياس حبوب قطعة خشب قطع فلين	10سم	- العمل في المحطة 15 ث والأخرى 30 ث - العمل في الوحدة 60 ث والراحة 120 ث - الراحة بين كل وحدة وأخرى 2-3 دقيقة
الجزء الختامي	5.د	المشي حول الملعب مع عمل تمرينات تهدئة			

الدرس التاسع عشر و العشرون

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :- التعاون – النظام – الالتزام بالوقت

الأهداف التعليمية:- الوثب- الرمي- الرشاقة- القوة الميزة بالسرعة لعضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (معركة البالونات)** تربط بالون في قدم كل طفل وعند بدء الإشارة يحاول كل طفل تحطيم بالون الأخر والطفل الذي يبقى بالونه هو الفائز.	صافرة بالونات		
الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى :- (الوثب)** الوثب بالقدمين داخل الأطواق للامام والرجوع مشي والمسافة بين الأطواق 1م.	أطواق	1م	-بـــدء العمـــل بالصافرة -العمل في المحطة 15 ث والأخرى

		المحطة الثانية:- (الرمي) رمي كرة يد بين الزميلين المسافة بينهما 2م. **المحطة الثالثة:- (الرشاقة)** الجري المكوكي بين خطين المسافة بينهما 2م. **المحطة الرابعة :- (القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن)** جلوس طولاً ثني الركبتين على الصدر وفردوهما.	كرة يد قطعة طباشير	2م 2م	30 ث -العمل في الوحدة 60 ث والراحة 120 ث - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3) دقيقة
الجزء الختامي	5.د	وقوف رفع الذراعين عاليا .ببطء مع الشهيق ثم خفضيهما مع الزفير			

الدرس الحادي والعشرون والثاني والعشرون

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :- التعويد على النظام، التعاون، العمل الذاتي.

الأهداف التعليمية :- الرمي، اللقف، قوة عضلات الذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة(دائرة اللمس)** يقف الأطفال في دائرة عدا واحد يقف خارجها ويحدد اللاعب الذي خارج الدائرة واحد ليلمسه وعند بدء الإشارة يجري خلفه حتى يصل مكانه.	صافرة طباشير		

الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولي :- (الرمي)** رمي كرة طائرة للامام. **المحطة الثانية :- (اللقف)** تنطيط الكرة على الأرض ولقفها. **المحطة الثالثة :- (قوة عضلات الذراعين)** الرقود على البطن على مقعد والشد بالذراعين.	كرة طائرة كرات بلاستيك مقعد	م2	- بدا العمل بالصافرة. - العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث. - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث.. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3)دقيقة

		المحطة الرابعة :- (القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن) رقود علي الظهر ثني الركبتين للصدر			
الجزء الختامي	5.د	تمرينات تهدئة واسترخاء			

الدرس الثالث والعشرون والرابع و العشرون

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :-النظام – التعاون – حب العمل.

الأهداف التعليمية :- الوثب، الرمي، الرشاقة ، قوة عضلات الذراعين.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (صيد الحمام)** يقسم الأطفال قسمين ويقف أفراد إحدى القسمين داخل مربع مرسوم على الأرض بالطباشير ويطلق عليه (الحمام) والقسم الأخر على بعد 5م يطلق عليه(الصيادون) وعند سماع الإشارة يقوم كل طفل بمسك الأخر.			

الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى :- (الوثب)** دحرجة الطوق والوثب بالقدمين أماما نحو الطوق. **المحطة الثانية :- (الرمي)** الوقوف على المقعد ورمي الكرة على خط مرسوم يبعد 2م ثم الوثب نحوه. **المحطة الثالثة :- (الرشاقة)** الجري بين الأطواق الموضوعة على الأرض المسافة 1م.	أطواق مقعد كرات	 2م 1م	

<table dir="rtl">
<tr><td></td><td></td><td>المحطة الرابعة :- (قوة عضلات الذراعين)
الرقود على المرتبة على البطن وفرد اليدين ورفع الصدر.</td><td>مرتبة</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>الجزء الختامي</td><td>5.د</td><td>لعبة صغيرة:- وقوف – جلوس
يقف الأطفال صف واحد عند سماع كلمة وقوف يقفوا وعند سماع كلمة جلوس يجلسوا حتى يبقى واحد وهو الفائز</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

الدرس الخامس والعشرون والسادس والعشرون

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :-الصبر والعمل الجماعي.

الأهداف التعليمية :- اللقف، الجري، التوازن، الرشاقة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (تبادل الأماكن)** يقوم المدرس بشرح اللعبة على أن تقوم كل مجموعة بتغيير مكانها مع المجموعة الأخرى مرة بالمشي ومرة بالوثب ومرة بالجري.			

الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولي :- (اللقف)** رمي الكرة على الحائط المسافة 2م ولقفها. **المحطة الثانية :- (الجري)** دحرجة الأطواق والجري ورائها. **المحطة الثالثة :- (التوازن)** المشي للخلف فوق مقعد سويدي 10سم. **المحطة الرابعة :- (الرشاقة)** الجري في الملعب وعند سماع الإشارة تغيير الاتجاه.	كرات أطواق مقعد سويدي	2م 10سم	- بدا العمل بالصافرة. - العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث. - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث.. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3)دقيقة

الجزء الختامي	5.د	الجري الخفيف حول الملعب بحرية المشي مع محاولة لمس الأرض			

الدرس السابع والعشرون والثامن والعشرون

عدد الأطفال :- 16

الأهداف التربوية :- تعويد الأطفال على كيفية العمل الجماعي - التعاون

الأهداف التعليمية :- الجري،الرمي، التوازن، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	**لعبة صغيرة (لقط المنديل)** يقسم الأطفال أقسام متساوية في صفوف ويوضع أمام كل صف منديل وبعد الإشارة يتقدم الصف كوحدة واحدة لمسك المنديل ويفوز الفريق الذي يكون وحدة واحدة.			

الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولى:- (الجري)** دحرجة الكرة والجري خلفها. **المحطة الثانية :- (الرمي)** رمي الكرة نحو الكرسي. **المحطة الثالثة :- (التوازن)** زحلقة الكرة الصغيرة بطرف الطوق ممسك باليدين ومحاولة توازن الطوق. **المحطة الرابعة :- (القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن)** رقود رفع الرجلين زاوية(90) درجة والثبات.	كرات بلاستك كراسي كرات صغيرة أطواق		- بدا العمل بالصافرة. - العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث. - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3)دقيقة

الجزء الختامي	5.د	تمرينات تهدئة واسترخاء			

الدرس التاسع والعشرون والثلاثون

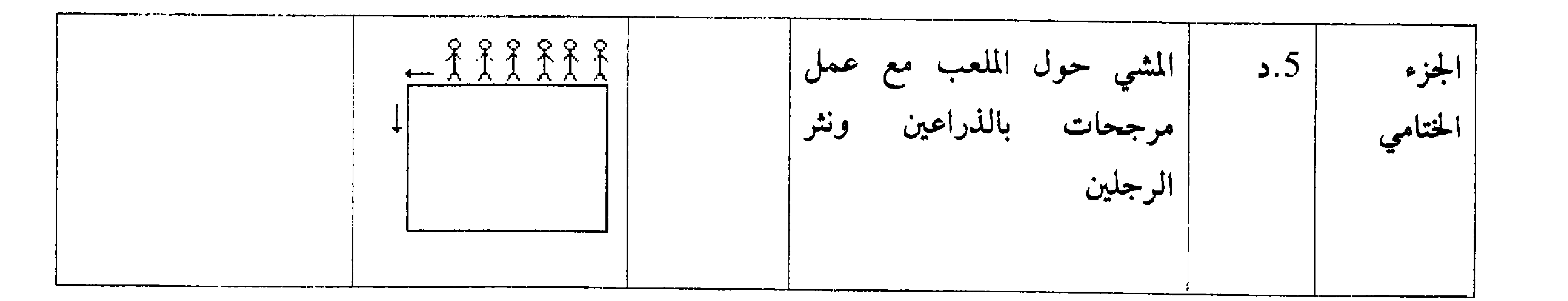
عدد الأطفال:- 16

الأهداف التربوية :- تعويد الأطفال على النظام – الالتزام بالوقت

الأهداف التعليمية :- الوثب، الجري، التوازن، الرشاقة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التحضيري	15.د	لعبة صغيرة هنا وهناك يقف الأطفال صف واحد في بداية الملعب ويقف المعلم.بعيد وعند سماع كلمة هنا يجري الأطفال له وكلمة هناك يرجع الأطفال إلي مكانهم.			

الجزء	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيل	الملاحظات
الجزء الأساسي	20.د	**المحطة الأولي:-** (الوثب) المشي وعند سماع الإشارة الوثب للأعلى والهبوط. **المحطة الثانية :-** (الجري) الجري لتعدية حبل ارتفاعه 15سم. **المحطة الثالثة :-** (التوازن) المشي لمسافة (10م) للأمام مع حمل إناء ماء. **المحطة الرابعة :-** (الرشاقة) الجري بين الكرات المسافة 50سم للمس الحائط والعودة	حبل إناء ماء	15سم 10م 50سم	- بدا العمل بالصافرة. - العمل في المحطة 15ث والراحة بين المحطة والأخرى 30ث. - العمل في الوحدة الواحدة 60ث والراحة 120ث. - الراحة بين كل وحدة وأخرى (2-3)دقيقة

الجزء الختامي	5.د	المشي حول الملعب مع عمل مرجحات بالذراعين ونثر الرجلين			

المـراجـع

أولاً / المراجع العربية.

ثانياً / المراجع الأجنبية.

أولاً / المراجع العربية :

1- إبــراهيم احمــد ســلامه :	المدخل التطبيقي للقياس فى التربيه البدنيه، منشأة المعارف، الأسكندريه، 2000م.
2- ـــــــــــــــــــــــ:	الاختبار والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980م.
3- إبــراهيم وجيــه محمــود :	القدرات العقلية وخصائصها وكيانها، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، 1977م.
4- أحمــد الــسعيد يــونس :	رعاية الطفل المعوق صحياً – نفسياً – إجتماعياً، مجدي عبد الحميد دار الفكر العربي، القاهرة، 1991م.
5- أحمــد زكــي صالـــح :	علم النفس التربوي، ط1، دار النهضة العربية، القاهرة، 1972م.
6- أحمد عبد الرحمن السرهيد:	الأسس العلمية للتربية الحركية، ط1، دار القلم فريدة إبراهيم عثمان للنشر والتوزيع، الصفاه، الكويت، 1990م.
7- أحمــد عــزت راجــح:	أصول علم النفس، ط10، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1977.
8- أحمد عمر سليمان الروبى:	القدرات الأدراكيه الحركية للطفل النظرية والقياس، دار الفكر العربي، 1995م
9- أحمــد فايــز النمــاس :	العلاج الحركي، دار الفكر، المملكة السعودية 1992م.

10- إرينيـــة جوهانـــسون :	النمـو اللغـوي لـدى الأطفـال ذوي الاحتياجـات الخاصة الاتصال الأدائي، ترجمـة أنـسي محمـد أحمـد قاسم، مركز الإسكندرية للكتاب، 1999م.
11- أسامـــة كامـــل راتـــب :	النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
12- أكرم عبد السلام وآخرون:	أنت وطفلك، دار الهلال، القاهرة، 1985م.
13- الـــسيد عبدالمقـــصود :	تطـور حركـة الإنـسان وأسـسها، الفنيـة للطباعـة والنشر، الإسكندرية، 1985م.
14- إليـــن وديـــع فـــرج :	خبرات في الألعـاب للـصغار والكبـار، ط2، منـشأة المعارف، الإسكندرية، 2002م.
15- الـشبكة العالميـة للانترنـت:	W.W. W. google. com، الجمعيـة البحرينيـة قاموس التربية الخاصة.
16- أميـــــن الخـــــولى :	التربيـة الحركيـة للطفـل، ط5، دار الفكـر العربـي أسامه كامل راتب القاهرة، 1998 م.
17- ـــــــــــــــــــ:	التربية الحركية، دار الفكر العربـي، القـاهرة 1982 م.
18- انتـــــصار يـــــونس :	الـسلوك الإنـساني، دار المعـارف بمـصر، القـاهرة، 1982م.
19- جابـــر عبـــد الحميـــد :	سـيكولوجية الـتعلم، ط2، دار النهـضة العربيـة، القاهرة، 1974 م.
20- حامد عبد السلام زهـران :	الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، 1994 م.

21- حسن السيد أبوعبيدة :	أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مطبعة الشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002 م.
22- خليل ميخائيل معوض :	سيكولوجية النمو الطفولي والمراهقة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1979م.
23- خليل ميخائيل معوض :	القدرات العقلية، دار المعارف، القاهرة 1980م.
24- رمضان محمد القذافي:	سيكولوجية الإعاقة، الجامعة المفتوحة، 1994م.
25- سامية ربيع، عزيزة عبد الغني:	تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الأدراكيه الحركية وبعض المهارات الطبيعيه لأطفال ماقبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية الرياضية بالهرم، العدد الأول، جامعة حلوان 1989م.
26- سعد جلال :	علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف بمصر، 1982م.
27- سعد جلال، محمد علاوي:	علم النفس التربوي الرياضي، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1975م.
28- سعد عبد الرحمن، فائقة علي أحمد:	الاستعداد لتعلم الكتابة تنميته وقياسه في مرحلة رياض الأطفال، مكتبة الفلاح، جامعة عين شمس، القاهرة، 2002 م.
29- صلاح الدين محمود نظمي:	أثر برنامج رياضي مقترح على الأداء الحركي للأطفال المتخلفين عقلياً، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1986م.

30- صلاح محسن عيسوي:	أثر برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الإدراكية الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1992م.
31- طارق يس عبد الصمد :	دراسة تحليلية للمنعطفات الهامة في ديناميكية تطور المستوى لأداء بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال البنين من 4-6 سنوات بدور الحضانة ورياض الأطفال بمحافظة الإسكندرية رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية 1993م.
32- عادل عبدالله محمد :	جداول النشاط المصور للأطفال التوحيديين وإمكانية استخدامها مع الأطفال المعاقين عقلياً، دراسات تشخيصية وبرامجية، القاهرة، دار الرشاد، 2002 م.
33- ____________:	الإعاقات العقلية، دار الرشاد، ط الأولى، 2004م.
34- عبد الرحمن عدس، محيى الدين توق:	المدخل إلى علم النفس، ط4، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1992.
35- عبد الستار جبار ضمد :	البحث العلمي وتطبيقات الإحصاء الرياضي، دار شموع الثقافة، ليبيا، الزاوية، 2002م.

المؤلف	المرجع
36-________ :	التعلم عند الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة دار الفرقان، الأردن، 2007 م.
37-عبد السلام راغب :	القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
38-عبد السلام عبد الغفار :	سيكولوجية الطفل غير العادي والتربية الخاصة، يوسف محمود الشيخ دار النهضة العربية، 1966م.
39-عبد العزيز السرطاوي، جميل الصمادي:	الإعاقات الجسمية والصحية، ط1، مكتبة الفلاح 1998م.
40-عبد المنعم سليمان برهم :	موسوعة التمرينات البدنية، عمان، الأردن، 1989م.
41-عزة محمد سليمان :	مدى فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات اللغوية لدى عينة من الأطفال المعوقين عقلياً من فئة القابلين للتعلم، رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية، عين شمس، 1996م.
42-عصام محمد أمين حلمي، أبو العلا محمد :	أثر تدريب السباحة مع التحكم في التنفس (الهيبوكسيك)على تطوير القدرة اللاهوائية للسباحين، بحث منشور، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1980.
43-عطوف محمود ياسين :	اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والاعتدال، دار الأندلس للطباعة، الكويت، 1981.

44- عفــاف عبــد الكــريم :	البرامج الحركية والتدريس للأطفـال، دار المعـارف، 1995م.
45- علا عبد البـاقي إبراهيـم :	الإعاقة العقلية التعرف عليهـا وعلاجهـا باسـتخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين عقلياً، عالم الكتاب، القاهرة، 2000م.
46- علــي محمــود عيـــد :	التـشوهات القواميـة المنتـشرة بـين المـتخلفين عقليـاً والتلاميـذ العـاديين مـن سـن 12-16سـنة دراسـة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهـد العـالي للتربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 1975.
47- فـاروق محمـد صـادق :	سيكولوجية التخلف العقلي، ط2، مطبوعات جامعة الرياض، 1982.
48- فريدة ابراهيم عثمـــان :	التربية الحركية، ط1، دار القلـم، الكويـت، 1984.
49- فـــؤاد أبوحطـــب :	القدرات العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، 1996م.
50- كمـال إبـراهيم مرسـي :	التخلف العقلي وأثر الرعاية والتدريب، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1970.
51-__________ :	مرجـع في التخلـف العقلـي، ط الأولى، دار القلـم للنشر والتوزيع، الكويت، 1996م.
52- كمــــال ســـــالم :	التدريس الابتكـاري لـذوي التلـف العقلـي، ترجمـة مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994م.
53- لطفــي أحمــد بركــات :	المرجع في التربية الفكريـة، مكتبـة النهـضة المـصرية، 1971م.

54- محمد إبراهيم عبد الحميد :	تعليم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقلياً، دار الفكر العربي، ط5، 1999.
55- محمد أبو العلا أحمد :	علم النفس، مكتبة عين شمس، القاهرة، 1978م.
56- محمد صبحي حسانين:	التقويم والقياس في التربية البدنية، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987م.
57- محمد عبد القادر أحمد :	طرق تعليم اللغة العربية للمبتدئين، مكتبة النهضة القاهرة، 1982م.
58- محمد عبد المؤمن حسن :	سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1986م.
59- محمد محروس الشناوي :	التخلف العقلي – الأسباب – التشخيص – البرامج دار غريب، القاهرة، 1997م.
60- مختار حمزة :	سيكولوجية المرضى وذوي العاهات، ط3، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1975م.
61- مروان عبد المجيد إبراهيم:	رياضة الأولمبياد الخاص للقدرات الذهنية، عمان، مؤسسة الوراق، 2005م.
62- مصطفى فهمي :	مجالات علم النفس "سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مكتبة مصر، القاهرة، 1965م.
63- منظمة الصحة العالمية :	تدريب المعوقين في المجتمع دليل البلدان النامية في التأهيل، الجزء الأول دليل واضعي السياسات والخطط، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط، الإسكندرية، 1994م.

64- منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم الثقافيـة:	ميثـاق درس التربيـة البدنيـة والرياضـية، الطبعـة العربية، اليونسكو، 1990م.
65- مفتـي إبـراهيم حمـاد :	التربيـة الحركيـة وتطبيقاتهـا لريـاض الأطفـال والابتدائية، ط1 مؤسسة المختار، القاهرة، 1998م.
66- م. ستـودينيكـين :	صـحة الأطفـال، ط3، ترجمـة دار أمـير للطباعـة والنشر، موسكو، 1985م.
67- مكـارم حلمـي محمـد أبوهرجه:	أثر استخدام جهاز الموانع في جزء الأعـداد البـدني بـدرس التربيـة الرياضـية علـى تنميـة القـدرات الأدراكية الحركية ومفهوم الذات للمتخلفين عقليـاً، مجلد بحوث التربية الرياضية، المجلد الثامن، العدد16، 15 كلية التربية الرياضية للبـنين بالزقـازيق، جامعـة الزقازيق، 1990م.
68- مواهـب إبـراهيم عيـاد وآخـرون :	المرشد في تـدريب المتخلفين عقلياً علـى السلوك الاسـتقلالي في المهـارات المنزليـة، ط1، منـشأة المعارف، الإسكندرية، 1995م.
69- نـادر فهمـي الزيـود :	تعلـيم الأطفـال المتخلفين عقليـاً، ط2، دار الفكـر العربي، عمان، الأردن، 1991م.
70- نـاديـة عبـد القـادر :	تأثير برنامج جهاز موانع خاص على تنميـة الـذكاء وبعـض القـدرات الحركيـة لـدى المتخلفين عقليـاً، نظريات وتطبيقات، كليـة التربيـة الرياضـية للبـنين، العدد الرابع، جامعة الأسكندريه، 1988م.

71- نظيــرة محمــد حــسن :	دليل المعلم في مدارس التربية الفكرية وفصولها مطبعة وزارة التربية والتعليم والإدارة العامة للتربية الخاصة، 1969م.
72- هشام السيد محمد عمر:	تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الإيقاعية وأثره على التذكر الحركي للمتخلفين عقلياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندريه، 1998م.
73- هــيلار وبينــي :	الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي، مجلدات البحوث، المجلد الرابع لبحوث المؤتمر العلمي الثالث، 2000م.
74- يسر محمد عبد الغني :	تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة سن 12-16 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1997م.
75- ــــــــــــ:	تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2001م.

ثانيا المراجع العربية :

1. إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية،2000.

2. ــــــــ: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980.

3. ابراهيم رحومة، عبدالعال عباس، سالم امحمد: التدريب في المجال الرياضي، الدار الجماهيرية للنشر، مصراته، 1988.

4. إبراهيم سالم السكار، عبدالرحمن الزاهر، احمد سالم : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار،ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1996.

5. أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية،ط1، القاهرة،1997.

6. أبو النجا عزالدين : فاعلية التدريب الدائري منخفض الشدة على الاستعداد البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة البحرين،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1997.

7. أحمد الهادي يوسف، موسى فهيم إبراهيم : استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة لتنمية الصفات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء ناشئ الجمباز تحت (12) سنة، المجلة العلمية، جامعة حلوان،المجلد العاشر العدد الثامن،1987.

8. أحمد سليمان الروبي : القدرات الادراكية – الحركية للطفل – النظرية والقياس، دار الفكر العربي، القاهرة،1995.

9. احمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1984.

10. إخلاص نور الدين عبدالقادر، بدور عبدالله المطوع :- تأثير برنامج حركي مقترح لأطفال مرحلة رياض الأطفال (5-6) سنوات على بعض العناصر البدنية وكفاءة القلب، المؤتمر العلمي الأول في مجال التربية البدنية، جامعة الزقازيق، 1990.

11. أسامة كامل راتب : النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة،1990.

12. ـــــــــ، إبراهيم عبدربه :النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

13. إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار،ط2،منشأة المعارف الإسكندرية،2002.

14. أمين الخولي، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل،ط5، دار الفكر العربي، القاهرة،1998.

15. ـــــــــــــ: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.

16. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

17. بيتر تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، 1996.

18. جيهان حامد سيد إسماعيل : تـأثير استخدام بعـض الأدوات المبتكـرة في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنيـة علـى بعـض المتغيرات المختارة لتلاميـذ الحلقـة الأولى مـن التعلـيم الأساسـي، رسـالة دكتـوراة منـشورة، كليـة التربيـة الرياضة للبنات، جامعة حلوان، القاهرة ،1995.

19. حسن السيد أبو عبدة : أساسيات تدريس التربية الحركيـة و البدنية،مكتبـة الإشعاع، الإسكندرية، 2002.

20. حسن الـسيد معـوض : طـرق التـدريس في التربيـة الرياضـية، دار الفكـر العربي،القاهرة، 1963.

21. خيرية إبراهيم السكري : تأثير برنامج مقترح لتطوير الحركات الأساسية في التربية الرياضية عامـة وألعـاب القـوى خاصـة لـدور الحضانة بالإسكندرية، رسـالة دكتـوراة غـير منـشورة، جامعـة حلـوان، كليـة التربيـة البدنيـة، الإسـكندرية، 1980.

22. خيرية السكري، محمد عبدالوهاب:- البرامج الرياضية لريـاض الأطفـال، دار المعارف، القاهرة، 1997.

23. رشيد عامر محمد عامر : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعـض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنيـة لأطفـال مـا قبـل المدرسـة مـن(3-5) سـنوات مجلـة الثقافـة

الرياضية "دراسات وبحوث"، العدد الأول، كلية التربية البدنية غات، جامعة سبها، 1999.

24. زكية إبراهيم كامل، ميرفت خفاجه : طرق التدريس في التربية الرياضية، مكتبة الإشعاع، مصر،2002.

25. زكية إبراهيم كامل، نوال شلتوت، ميرفت خفاجه : طرق التدريس في التربية الرياضية،ط1، مكتبة الإشعاع، مصر،2002.

26. سامية ربيع، عزيزة عبدالغني : تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض المهارات الطبيعية لأطفال ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين بالهرم،العدد الأول، جامعة حلوان،1989.

27. سعد جلال : الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.

28. سعد عبدالرحمن، فائقة علي أحمد : الاستعداد لتعلم الكتابة وتنميته وقياسه في مرحلة رياض الأطفال،ط1، مكتبة الفلاح، مصر،2002.

29. سميرة طه محمود : الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس من المرحلة الابتدائية، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، العدد3-4، جامعة الزقازيق،1985.

30. سهير كامل احمد : سيكولوجية نمو الطفل دراسات نظرية وتطبيقات عملية،مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية،1998.

31. سيد عبدالمقصود : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة،1986.

32. صلاح عبد الحميد : التعليم الابتدائي،ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1989.

33. طاهر مزروع: علم النفس للمعلم والمربي،دار النهضة، القاهرة، 1989.

34. عادل عبدالبصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1999.

35. ــــــــ: أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة في برنامج التمرينات على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية خلال درس التربية الرياضية.المجلة العلمية، جامعة حلوان، المجلد العاشر، العدد السادس، 1987.

36. عبدالحميد شرف : التربية الرياضة للطفل، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1995.

37. عبد الستار جبار ضمد : البحث العلمي وتطبيقات الإحصاء الرياضي، دار شموع الثقافة، ليبيا، 2002.

38. عبدالمنعم المليجي : النمو النفسي، ط4، دار مصر للطباعة، القاهرة، 1987.

39. عدنان درويش جلون، أمين الخولي، محمود عبدالفتاح: التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، ط3،دار الفكر العربي،القاهرة،1994.

40. عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.

41. ــــــــــــ : التدريس للتعليم في التربية البدنية، منشأة المعارف،الإسكندرية،1994.

42. علي ابوعجيلة: بعض المشكلات التي تواجه تنفيذ برنامج التربية الحركية بمرحلة رياض الاطفال بشعبية طرابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية،جامعة الفاتح، طرابلس، 2005.

43. علي الفاندي : المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر، طرابلس،بدون سنة.

44. علي الفاندي – إبراهيم رحومة – فؤاد عبدا لوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشاة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، 1983.

45. عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والنشاط الرياضي الخارجي،دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.

46. ــــــــــــ : دليل مدرس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.

47. فرماوي محمد فرماوي، حياة المجادي : مناهج وبرامج طرق التدريس رياض الأطفال، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1999.

48. فوزية ذياب : نمو الطفل وتنشئته بين الأسرة ودور الحضانة، الدار المصرية، القاهرة، 1980.

49. قرار أمانة اللجنة الشعبية للتعليم العالي بشأن الروضة،2005.

50. كُرتماينل : علم الحركة ترجمة عبد علي نصيف،المؤسسة العامة للصحافة والطباعة، بغداد،1971.

51. كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، القاهرة، 1979.

52. كمال درويش، محمد ضبحي حسنين : الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1999.

53. ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية البدنية،ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.

54. محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية،1997.

55. محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي،ط13، دار المعارف، القاهرة،1994.

56. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي،ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

57. محمد سعيد عزمي : درس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية،1996.

58. محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي،ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1998.

59. محمد عودة الريماوي : علم نفس الطفل، دار الشروق، الأردن، 2003.

60. محمد محمد الحماحمي، عفت مختار عبدالسلام : مدخل في التربية البدنية والرياضة،ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

61. محمد يوسف الشيخ : التعليم الحركي، دار المعارف، الإسكندرية،1984.

62. مرفت محمد أحمد الطوانسي : تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية والقدرة على التعلم ومستوى الأداء المهاري في الجمباز لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، المجلة العلمية، جامعة حلوان،العدد الثامن عشر،1993.

63. مصطفى حسين : تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية، المجلة العلمية، العدد (2-3) كلية التربية البدنية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1989.

64. مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، القاهرة،1979.

65. معتوق محمد عبدالقادر: منهج رياض الأطفال،ط1، دار الجماهيرية للنشر،بنغازي،1986.

66. مفتي إبراهيم حماد : التربية الحركية وتطبيقها في رياض الأطفال والابتدائية،ط1، مؤسسة المختار للنشر، القاهرة، 1998.

67. ـــــــ : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

68. نجوى سليمان : المشكلات الإدارية والفنية التي تواجه تنفيذ برامج التربية الرياضية برياض الأطفال، مجلة علوم وفنون الرياضة،

العدد الثاني، المجلد السادس،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان،القاهرة، 1994.

69. هدى محمود الناشف : رياض الأطفال،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،2003.

70. هدى محمد قناوي : الطفل ورياض الأطفال،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة،1993.

71. يس كامل حبيب : أثر التمرينات المقترحة باستخدام التدريب الدائري بطريقة الفتري منخفض الشدة على اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الثانوية ببور سعيد، المجلة العلمية في علوم التربية البدنية،جامعة الإسكندرية،،1993.

ثالثا : المراجع الأجنبية :

76-Barbra Furneaux , the special child , Great Britain Benguin Education Special 1969 { P. 47 }.

77- Cuningham, C. C, et al : Mental Ability , Symbolic Play and Rrceptive and Expressive Language of Young Children With Down Syndrome , Journal Child Psychol, vol. 26. 1985.

78- Corder : Meisgeier Coordinotor, Unition, Educatiom of the mentally Retard Hand capped children and youth program of fic of Education, washing ton D.C.P. programming for the mentally Retarded, 1973.

79- Furank, C. Dean, Effect of physicalEducation on fitness and motor Derelopmen of trainable meut allyretarded children Resear Durably of the Ahper val. 42 , 1971.

80- Futten, D. L : Effects of supplementary perse ptual motor program on Trainble mentally Retarded children L.D.A, vol. 41 ,1981.

81- Heber, R., Modification in manual on Terminology classification in mental Retardation, American journal of Mentally Deficiency , vol. 67 , 1962.

82- Kasari , C. & et al : Affect and Attention in Children with Down Syndrome , American Journalon Mental Retardation. vol. 95. No 1 , 1990.

83- Kiphard E.J. : Unter suchuger Uber den Bewegvngsdiag Mostischen wert des oseretzky , Tests bei Erkennung freuhkind Licher Hirnschaden Heyipod forschug , 1969.

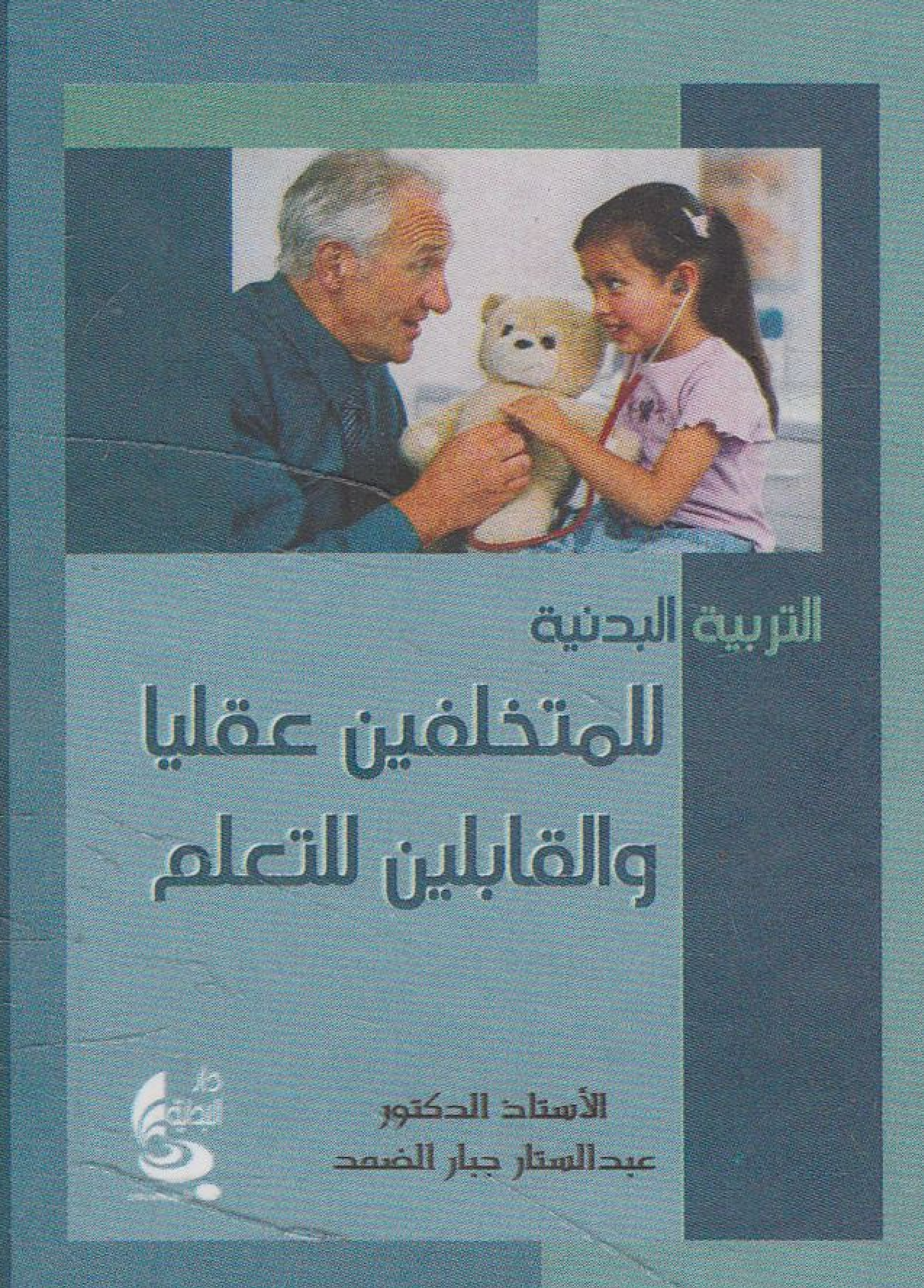
84- Lesin , R., Turnen in vorschulatter , Berlin, volkand wissen Bolkseigener verlag, Berlin, 1973.

85- Sherman, J.A., facial plastic surgery for persons with Down sundrome , what are Results and whose Interests prevail, American of Mental Retardation, vol. 94 (2), 1991.

86- Tred Gold , R.F, soddy, k. tredgols text Book of mental Deficency, loth, ed, loudon, Balliertnird co, 1963.

قائمة المحتويات

تم بحمد الله





دار البداية ناشرون وموزعون
عمّان - شارع الملك حسين - مجمع الفحيص التجاري
هاتف: ٩٦٢٢٦٤٦٤٠٦٧٩+ تلفاكس: ٩٦٢٢٦٤٦٤٠٥٩٧
ص.ب ٥١٠٣٣٦ عمان ١١١٥١ الأردن
Info.daralbedayah@yahoo.com
www.daralbedayah.com



التربية البدنية للمتخلفين عقليا والقابلين للتعلم